



12 Pasos De Los Estudiantes Exitosos En Inglés

*Ponle Turbo a tu Inglés
Con Estas Estrategias Claves*

RODRIGO GALDÁMEZ

FUNDADOR DE E4CC

*Con Estas Estrategias Les Hemos Ayudado
a Más de 10,000 Personas a Conseguir Empleo.*

RODRIGO GALDÁMEZ
FUNDADOR DE E4CC

12 PASOS DE LOS
ESTUDIANTES EXITOSOS
EN INGLÉS

LOS 12 PASOS DE LOS ESTUDIANTES EXITOSOS EN INGLÉS

¿Por qué deberías de leer este libro?

Porque HAY UN PROBLEMA, SOLO 5% DE LOS ESTUDIANTES QUE SE INSCRIBEN A CLASES DE INGLÉS EN GENERAL LOGRAN FLUIDEZ Y TRABAJOS BIEN PAGADOS, EL RESTO SE QUEDA.

Y EL LIBRO TIENE LA CLAVE PARA QUE TÚ SEAS PARTE DEL 5% PRIVILEGIADO QUE LO LOGRA.

APRENDERÁS

- Como Tener Confianza y Fluidez en 12 pasos, que si los sigues no solo cambiarás tu inglés sino tu vida para siempre.

Querido Estudiante,

Hace un par de años yo estaba en una situación que ME urgía aprender inglés para sacar adelante a mi familia ya que mi padre no podía seguir trabajando, sin embargo todos los trabajos que conseguía me pagaban el mínimo y con eso no lográbamos seguir adelante. Fueron momentos tristes, ya que veía cómo mi mamá estaba preocupada por pagar la luz, el agua, comprar comida para mis hermanos y muchas veces o nos cortaban la luz o el agua por no pagar y penosamente teníamos que pedir ayuda a familiares o amigos para poder cancelar. Creo que nunca les pagamos de regreso. Intenté hacer de todo desde trabajar en diferentes lados como vender líneas de teléfono, vender tacos y tortas en la calle, vender gorras, trabajé en una vidriería de un familiar, tuve como 12 diferentes emprendimientos para ganar más que el mínimo, pero todo FRACASABA. Miserablemente todo me salía mal, quería llorar y hasta llegué a pensar que era un bueno para nada, fracasado por no poder salir adelante, veía como otros amigos fácilmente conseguían trabajo o iban bien avanzados con su carrera universitaria y yo sentía que me quedaba atrás. Quise irme del país, tal vez así salía adelante pero nunca tomé el valor para trabajar ilegalmente. Mi mamá y hermana se fueron del país para buscar mejores oportunidades, y yo me quedé “viendo qué hacía por mi vida”, que en ese momento no hacía mucho más que trabajar todo el día para “ver si algún día ocurría algo mágicamente” y así pasaron un par de años y no pasaba de lo mismo. Sin embargo, tenía el firme deseo de ganar el doble o el triple, ya que veía como otra gente trabajaba en los call centers y escuchaba historias que era cool trabajar con empresas norteamericanas, contestando llamadas, trabajar en un lugar con aire acondicionado y veía cuando pasaba por estos edificios como esta gente se veía diferente, bien vestida, los veía como importantes, con su carro y a veces los veía en el transporte público hablando inglés y yo decía wow “se la creen” o “se la pican” y por dentro decía malditos de seguro tuvieron comodidades o nacieron hablando inglés, por dentro los envidiaba y quería ser como ellos, ganar bien, hablar inglés y vestirme con ropa bonita: un pantalón de zara o se les veía en la ropa que no era ropa como la mía. Ya que la mayoría de mi ropa era ropa usada o usaba el mismo jeans para todo.

Llegue a un punto una noche que trabajaba vendiendo tacos en la calle, debajo de un techo de láminas, que eran las 11 pm y yo había trabajado desde las 10 am preparando la carne, partiendo la cebolla, tomate, haber ido al mercado, hervido frijoles para hacer tacos, tortas o burritos y había invertido todo el dinero del día para la venta; sin embargo, ese día algo

pasó por una razón. NO LLEGÓ NI UN SOLO CLIENTE, yo estaba triste como de costumbre y empezó a llover bien fuerte y dije “lo que faltaba, lluvia bajo este techo de lámina que se le filtra el agua, y ni un solo cliente”, me fui adentro del negocio y vi un diario o prensa y lo hojeé. Encontré una sección de empleos que tenía muchos anuncios que decían “ENGLISH NEEDED 85% OR MORE” “CUSTOMER SERVICE OR SALES POSITIONS” “SALARY UP TO \$1000” wow pensé, salario de MIL DOLARES POR HABLAR INGLÉS. Y así que ese mismo día TOMÉ UNA DECISIÓN y dije QUÉ PUTAS ESTOY HACIENDO PARTIENDOME LA MADRE TODO EL DÍA para a veces NO GANAR NI MIERDA, no puedo ayudar a mi familia con este salario, ni tener carro, no tener para invitar a mi novia a nada, andar oliendo a cebolla todo el día, y sentirme como loser.

Y empecé a aprender inglés, tenía el plan de GANAR \$1,000 y hacerlo en menos de 3 meses. Sin embargo, no sabía mucho más que las típicas palabras. Pedí prestado a un familiar para inscribirme a unas clases, gracias a Dios me presto el dinero sin embargo resulto ser un poco LENTO pasar llenando solo libros, Y NO SENTIA QUE AVANZABA, yo pensé que esto de la fluidez no era para mí. Quise tirar la toalla y regresar a la taquería o al salario mínimo, pero me recordé que ya había pasado mucho tiempo así y no quería pasar el resto de mi vida ganando el mínimo. Así que decidí continuar, y creo que Dios se apiadó de mí porque CONOCÍ a alguien que se hacía llamar “trainer” o “coach “ahora, esta persona a quien pagué clases con él FUE TOTALMENTE DIFERENTE vimos un METODO PRÁCTICO, DIRECTO, QUE DESAFIABA TODO LIBRO DE GRAMÁTICA, PRONUNCIACIÓN y todo, ERA MUY PRÁCTICO. Era difícil al inicio, pero después, aplicando las estrategias que había aprendido en mi época de negociante, logré tener fluidez en 6 meses, a tal punto que me contrataron en una cuenta de ventas (cuenta quiere decir un call center de ventas en inglés) desafortunadamente no logré quedar después de 1 mes, porque en ventas el inglés es súper ultra avanzado y me escoltaron a la salida del edificio y NO ME PAGARON, ya que si no pasas el primer mes no te pagan... sin embargo yo ya entendía más el inglés, había pasado un mes aprendiendo mucho, trabajando ya con norteamericanos. Aunque quería llorar y tirar la toalla por no haber mantenido mi primer trabajo bilingüe y ya sin dinero, fui a aplicar a otro lugar de ventas y esta vez era indestructible, logre quedar fácilmente con la experiencia del primer lugar, y en el primer mes fui el primer lugar de ventas, y me recuerdo que finalmente fui al cajero automático a cobrar mi primer salario y era de \$470 dólares, ya con descuentos y el primer mes de entrenamiento y luego me dieron un bono

\$200, era más dinero que nunca, casi \$650 dólares líquidos al mes, quería llorar ya que había pasado por mucho para ganar este dinero. Lo primero que hice fue... honestamente no me acuerdo. Pasaron los meses y quería seguir subiendo y ganar \$1000, así que apliqué para ser gerente o alguna posición gerencial como analista de calidad o entrenador para nuevas personas, me dijeron que no varias veces, pero siempre insistí, hasta que lo logré y después no me quise quedar ahí. Ya que ganaba \$700-800 al mes y yo quería ganar \$1000, así que quise dar clases de inglés, pero no me contrataban por no tener experiencia, sin embargo, empecé a enseñar de gratis a todo el mundo que conocía, hasta di clases de inglés a personas mayores en asilos de ancianos, no me entendían lo que decía y no pasábamos del alfabeto, pero me dio la confianza para ir a lugares de enseñanza hasta que finalmente me aceptaron. Empecé a dar clases de inglés, más mi trabajo de call center y adivinen lo que paso... finalmente llegue a ganar los MIL DÓLARES QUE TANTO QUERÍA. En tan solo 1 año y medio después cuando antes no pasaba de nada o ni el mínimo, empecé a ayudar a mi mamá, a mi papá con gastos médicos, me compré una moto, compré ropa bonita, y lo más importante es que sabía que podía conquistar cualquier meta que me propusiera en la vida, y decidí fundar E4CC para ayudarle a personas a conseguir trabajo rápido y que se superaran. No fue fácil, pero después de haber ayudado más de 8000 personas a ser bilingües y tener a más de 500 personas trabajando en la empresa, haber sobrevivido al covid como empresa, dar clases en más de 13 países online y en 4 presencial, he decidido compartirme los 12 hábitos de los estudiantes exitosos, y como tú PUEDES SUPERARTE aun si empiezas de cero, no sabes nada de inglés o tal vez ya estás avanzado y simplemente TE URGE SALIR A ADELANTE, PARA GANAR \$1000 o quieres pagar deudas o te has quedado sin trabajo y quieres otro nuevo.

Si sigues al pie de la letra estos pasos y hábitos, tu vida e inglés CAMBIARAN PARA SIEMPRE TE LO GARANTIZO. Si requiere mucho ESFUERZO Y DISCIPLINA, pero créeme valdrá la pena. Además, solo tenemos una vida, realmente quieres llegar al final de la vida no habiendo cumplido tus metas y sueños.

Espero disfrutes el resto del libro y apliques DESDE HOY LOS 12 PASOS.

Coach Rodrigo
Fundador E4CC

Paso 1: Ten Un HORARIO FIJO DE ESTUDIO, lo llamo ADM (agenda de millonarios)

Okay y qué tienen en común los millonarios con la gente común?

Ambos tienen 24 horas en el día, pero los millonarios trabajan en base a prioridades y todos los días ocupan su tiempo en cosas productivas para hacer dinero mientras los demás, no tienen horario en prioridades, se duermen tarde, despiertan a cualquier hora, o no le dedican tiempo suficiente a conquistar sus metas en pocas palabras SON MEDIOCRESES,

¿Qué tiene que ver esto con el inglés? TODO

Por qué? porque el inglés es matemático. A qué me refiero con esto, primero que nada tienes que saber una regla básica del inglés, tu cerebro, si empiezas de cero, NECESITA ALREDEDOR DE 700 -1000 HORAS DE PRÁCTICA de inglés para ser fluido o visto con números exactos necesitas 3000-4500 palabras para ser fluido, pueda parecerte un montón pero realmente si tienes un plan diario puedes alcanzar la fluidez en 3-6 meses o 10 meses dependiendo de tu esfuerzo, ahora PERDÓN POR SI REVIENTO TU BURBUJA QUE PENSABA QUE EL INGLÉS ERA FACIL Y NO HAY ESFUERZO Y DETERMINACIÓN, si esto fuera fácil cualquier MAJE, fuera bilingüe (maje quiere decir “tonto”).

Ahora, tienes que saber que el mejor plan que he encontrado para hacer un ADM es el siguiente formato, tienes que comprar un cuaderno o agenda diaria para hacerlo. Esto dará dirección y claridad en tu día y sabrás que muy pronto, si lo sigues, SERÁ MUY POSIBLE Y LÓGICO QUE CUMPLAS TU META SIN DISCUSION 100% GARANTIZADO tu cerebro ya aprendió español no? Pero lo que hiciste es que sin darte cuenta desde pequeño le dedicaste más de 1000 horas de práctica.

Ahora hagamos ese proceso ordenado en inglés.

Primero que nada, tienes que saber las áreas claves del inglés

A.1 VOCABULARIO

A.2 GRAMÁTICA

A.3 PRONUNCIACIÓN

A.4 LECTURA

A.5 ESCRITURA

A.6 CONVERSACIÓN

Una vez tú las sabes lo que tienes que hacer todos los días es escribir en tu agenda cuando tiempo le dedicarás cada día a cada uno.

Ejemplo

A.1 VOCABULARIO	1 hora
A.2 GRAMÁTICA	0.5 (media hora)
A.3 PRONUNCIACIÓN	0.5 (media hora)
A.4 LECTURA	0.5 (media hora)
A.5 ESCRITURA	0.5 (media hora)
A.6 CONVERSACIÓN	2 horas a 3 horas,

Luego escribes en qué momento del día lo harás, hare un ejercicio para gente que trabaja y otra que no trabaja, lo importante es que lo hagas.

Para los que trabajan

5-5.10 am DESPERTAR, tomar agua, lavarme los dientes,

5.10-6.00am vocabulario aprender 10- 20 frases y revisar vocabulario pasado

6.00-7.00am preparar comidas del día e irme al trabajo

7-12.md trabajo

12-12.30pm almuerzo

12.30-1pm GRAMÁTICA revisar toda la gramática de la plataforma e4cc videos de coach Ricky o Morena

1-4pm trabajo

4.-4.30pm para la casa

4.30-5pm PRONUNCIACIÓN ver 1 video de alisa de pronunciación american accent secrets

5-5.30 pm LEER EN VOZ ALTA INGLÉS leyendo a la par de un audio libro

5-30-5.50pm IRME O PREPARARME PARA CLASES DE INGLES online o presencial y practicar tanto como pueda con mis compañeros, conversación

5.50-7.50pm PRÁCTICA

7.50-8.30pm prepararme para dormir

8.30-9.00pm ESCRITURA, hacer un diario o jornada de todo lo que hice en ingle, para practicar verbos en pasado

9-9.30pm dormir

Uno para los que NO TRABAJAN

7-7.30am DESPERTARME, LAVARME LOS DIENTES, IR AL BAÑO, TOMAR AGUA Y BAÑARME

7.30-9.30am REVISAR Y APRENDER VOCABULARIO NUEVO

9.30-9.45am DESCANSO

9.45-10.45am PRONUNCIACIÓN, VER 2 VIDEOS DE AMERICAN ACCENT SECRETS EN LA PLATAFORMA

10.45-11am DESCASAR

11-11.50am REPASAR TODA LA GRAMÁTICA DE LA PLATAFORMA EN E4CC

11.50-12.00md DESCANSAR

12-1pm ALMORZAR

1.00 -1.30pm ALISTARME PARA MI CLASE DE INGLES PRESENCIAL O ONLINE

1.30-3.30pm CLASE DE INGLES APROVECHAR PARA CONVERSAR Y PRACTICAR CON COACH Y ESTUDIANTES PARTICIPAR AL MENOS 3 VECES PARA QUITAR MIEDO Y PENA

3.30-4.00pm descansar

4-4.50pm LECTURA EN VOZ ALTA, agarrar cualquier audio libro en inglés y leer a la par del narrador

4.50-5.00pm descansar

5.00-7pm club de conversación en e4cc

7-7.30pm cena

7.30-8.30pm escribir un diario de como estuvo mi día y que hice

8.30-9.30pm ya buscar dormir

Okay parece complicado, pero en realidad no lo es, es más te invito que dejes de leer este libro y que te des a la tarea de agarrar tu cuaderno o agenda diaria y hacer tu ADM en este momento, HAZLO YA! qué estas esperando y luego REGRESAS,

Bien, ¿listo? Ahora, lo que tienes que hacer es hacer esto justo al empezar tu día, TODOS LOS DIAS DE LUNES A VIERNES Y SÁBADOS Y DOMINGOS TAMBIÉN. AJUSTALO SEGÚN TU RUTINA, al inicio podrás no pegarle cabal al horario, pero eventualmente agarrarás el hábito. Si haces esto podrás ACUMULAR LAS 700 HORAS DE PRÁCTICA EN 6 MESES y tener el vocabulario para ser fluido, SINO LO HACES te tardarás años y estarás frustrado porque no lo lograrás NUNCA.

Yo, en lo personal, lo que hacía era practicar 8 horas diarias ya que había dejado mi trabajo y me dediqué al 100%, y tenía ese horario. Ahora en el tiempo que yo lo hice, no había WhatsApp, ni tanta red social y era más fácil concentrarse, así que te doy un tip: EN TUS MOMENTOS DE ESTUDIO apaga o desactiva tu WhatsApp, en las notificaciones y aléjate de todas las redes sociales, te reto a que pases al sin ver a tu teléfono mientras prácticas.

Muchas personas no es que sean malas o tontas para el inglés es simplemente que no tienen HABITOS DE ESTUDIO y eso hace que su inglés sea MEDIOCRE o suene feo cuando hablen.

Si tú quieres salir adelante empieza a hacer tu horario como te lo mostré y relájate. Después del primer mes de hacerlo tu vida e inglés van a cambiar para siempre, ya que matemáticamente será lógico y simple que cumplas tus 700 horas de práctica o 3000-4000 palabras dominadas. Es un proceso GARANTIZADO que lo lograrás.

Paso 2: Actitud de Campeón

Este paso es bien sencillo pero poderoso y es el 50% del éxito, tiene que ver con los que tienes de oreja a oreja, y es tu SONRISA y agradecimiento y con Dios y la vida por estar vivo y tu actitud en clases cuando piden voluntario o cuando las cosas no salgan como quieres.

Yo antes estaba enojado y frustrado conmigo mismo por no salir adelante, sin embargo cambié mi actitud con los demás, conmigo mismo y con Dios y todo me empezó a salir mejor.

Primeros puntos

Al despertarme de las primeras cosas es DAR GRACIAS A DIOS POR 1 DÍA MÁS DE VIDA, y si no crees en Dios puedes expresar a agradecimiento a la madre naturaleza o a quien tú quieras diciendo las siguientes palabras:

“Gracias Dios por la oportunidad que me das de vivir en este hermoso planeta tierra “gracias por mis ojos que permiten ver, por la oportunidad que tengo de estudiar inglés, otros la quisieran” y ya empiezas tu día

Otro punto es tu sonrisa y respuestas para con tu coach, cuando pidan voluntarios, ponte alegre y agradecido por la oportunidad de participar, diciendo “thank you coach, i am your volunteer” o simplemente sonriendo cuando te toque participar demostrando que estás alegre de hacerlo en vez de poner caras de aburrido o como diciendo que mala suerte la mía que me tocó. Además, tu sonrisa hará que te veas como alguien que cae bien, humilde y el coach o tu futuro jefe querrá trabajar contigo más que con otras personas, eso te dará aumentos de salario y oportunidades de crecimiento.

Siempre recuerdo la Historia de Edwin, un miembro del equipo que empezó en el área de mantenimiento, pintando paredes, poniendo tornillos, etc. Sin embargo, siempre andaba una sonrisa para cualquier cosa que se le pidiese, desde pintar hasta subirse al techo para arreglar una gotera, siempre estaba alegre y deseoso de trabajar y ayudar y cuando se le pedía algo decía DEMOLE, SIEMPRE PARA LAS QUE SEAN, CONTA CONMIGO, me sorprendió que siempre era así, así que le di la oportunidad de ventas, y le fue muy bien ya que siempre era alegre y amable con los clientes. Luego fue gerente y a sus 25 años ahora

lidera todo un país como gerente y todo empezó porque siempre era agradecido con el trabajo, siempre estaba sonriendo y siempre dispuesto a participar.

Te reto que a partir de hoy siempre estés con una sonrisa en la clase, siempre te ofrezcas como voluntario, con una sonrisa, aun cuando te equivoques, di THANK YOU COACH for helping me, siempre está dispuesto a hacer más que los demás y agradece a Dios todos los días por la oportunidad que te da de salir adelante, si haces esto harás un hábito tener una actitud de campeón y una vez consigas trabajo, siempre sonríe, especialmente a tu jefe. Y sé agradecido con la empresa que te contrate, da lo mejor de ti, y aun cuando las cosas no te salgan como deseases, siempre sé agradecido por tener un trabajo que te paga más que el mínimo. Verás como la actitud te dará ALTITUD en tu vida, la actitud es 50% del éxito según estudios y con inglés es lo mismo.

Por cierto GRACIAS POR HABER LLEGADO HASTA ACÁ, te recomiendo hagas un resumen de cada paso para que te grabes más lo que estas aprendiendo.

Paso 3: Escribe tus metas a diario

El principal problema con la gente de hoy en día es que SABE LO QUE NO QUIERE, no quiere estar gordo, no quiere estar pobre, no quiere ganar el mínimo, no quiere esto lo otro, etc., sin embargo, cuando se les pregunta...

Y cuántas libras quieres pesar (si están gordos) y para qué fecha o cuál es tu plan de acción y porqué lo haces, la mayoría no tiene idea de su peso exacto, para qué fecha lo va a lograr, no tiene plan de acción escrito, y no tiene motivación para lograrlo.

Lo mismo con inglés, tú tienes que tener POR ESCRITO EN UN CUADERNO O PLIEGO DE PAPEL O CARTULINA tus metas que involucran metas de personalidad y metas de cuánto dinero vas a ganar, en qué lugar conseguirás trabajo y para qué fecha.

Ejemplo

Una meta CLARA POR ESCRITO siempre se escriben en presente, positivo y personal, de la siguiente manera:

- ~ Yo Rodrigo Galdamez soy una persona con una gran actitud siempre sonrió y estoy dispuesto a dar lo mejor de mi
- ~ Yo Rodrigo Galdamez soy disciplinado y persistente
- ~ Yo Rodrigo Galdamez gano arriba de \$500 dólares para el 31-Diciembre del 2021
- ~ Yo Rodrigo Galdamez trabajo en xx lado y lo hago exitosamente

Después, haces un plan de acción, cumplo y organizo mi ADM (AGENDA DE LOS MILLONARIOS del paso1) y siempre tengo buena actitud.

Y luego escribes el porqué:

¿Por qué? PARA AYUDAR A MI ABUELITA A PAGAR SUS DEUDAS Y AYUDAR A MI FAMILIA A SALIR ADELANTE Y TAMBIEN PORQUE YA ME CANSÉ DE VIVIR EN LO MISMO Y QUIERO INDEPENDENCIA FINANCIERA.

Yo te recomiendo que las escribas a diario en un cuaderno que se llame cuaderno de metas y puedes escribirlas todos los días aunque escribas lo mismo. El hecho de verlas todos los días hará que tu mente subconsciente lo tenga presente y busques la manera de cumplirla en la fecha propuesta, si por alguna razón no se te cumple la fecha, solo postergarla, quiere decir que no estás listo aun y necesitas más preparación. Por ejemplo, yo siempre quise trabajar en un call center pero no se me dio la oportunidad, pero como tenía la meta clara, después, cuando ya la tuve supe exactamente adonde tenía que ir y qué hacer. El punto es que si no sabes lo que quieres como sabrás cuando lo hayas encontrado.

Escribe tus metas a diario y léelas en voz alta, es un proceso muy poderoso para recordarte donde vas. Y te voy a decir algo que te puede gustar, solo 3% de la gente tiene metas por escrito el resto, 97%, solo tiene fantasías e ideas de que quiere dinero pero ni sabe cuánto, ni para cuándo, por eso la mayoría de la gente no cumple nada en la vida porque no saben lo que quieren ni hacen un plan de acción. Una vez cumplas tu meta de ser contratado es momento de ponerte la siguiente meta:

- ~ Yo Rodrigo Galdamez soy gerente o supervisor para tal fecha
- ~ Yo Rodrigo Galdamez propongo ideas de mejora a mi jefe 3 veces al mes
- ~ Yo Rodrigo Galdamez ahorro \$4000 para mi primer carro a tal fecha
- ~ Yo Rodrigo Galdamez soy el primer lugar de mi lugar de trabajo para tal fecha

Y a cada uno de los puntos debes colocarle 3 acciones diarias que te pueden llevar a cumplirlas. Ejemplo:

Para ser supervisor puede ser:

- ~ Investigar los requisitos
- ~ Preguntarle a tu jefe como hizo para hacerse jefe
- ~ Preguntar a tu jefe qué te recomienda

Ten metas claras, por escrito, escríbelas todos los días, aun cuando no tengas ganas, míralas, léelas en voz alta, y haz un plan de acción.

Paso 4: Mental training o afirmaciones

Tu mente tiene un poder increíble, puede determinar tus resultados. Hace años yo era alguien muy negativo y siempre andaba buscando qué estaba mal, el gobierno, mis padres, mi vida, y siempre me quejaba del país y envidiaba las personas que les iba bien. Además de eso, por haber sido criado en un ambiente económicamente limitado llegué a pensar que no había oportunidades para mí y mi familia. Era un desastre, a veces era un mar de emociones, a veces estaba bien y a veces estaba mal. Como que era bipolar.

Sin embargo, una vez conocí un coach que me habló del poder de la mente y de cómo tú puedes cambiar la calidad de tu vida si cambias la calidad de tus pensamientos. Me enseñó una formula llamada

C=R Creencias igual resultados

Prácticamente consiste en todos los días decirte en voz alta un conjunto de afirmaciones con mucha emoción para crear un conjunto de creencias positivas que te ayuden a mejorar como persona.

Así que empecé a intentarlo y todos los días me decía en voz alta

- ~ Yo Rodrigo soy exitoso en todo lo que hago
- ~ Yo Rodrigo soy excelente para el inglés, hablo con mucha fluidez y confianza
- ~ Yo Rodrigo atraigo el éxito hacia mi vida
- ~ Yo Rodrigo Espero lo Mejor de lo mejor
- ~ Yo Rodrigo soy una persona prospera y abundante
- ~ Yo Rodrigo me amo me amo me gusto mucho, soy una persona inteligente y hermosa

Y así empecé, primero escribí en papel como yo quería ser, luego le agregue mi nombre y después lo decía como que ya fuese esa persona. Ejemplo, si quieres ser una persona fit tuvieras que decir:

- ~ Yo... Fulanito... soy una persona muy fit

Para el inglés fuera:

- ~ Yo fulanito cada vez soy mejor para el inglés
- ~ Yo Fulanito hablo con mucha confianza y fluidez el inglés
- ~ Yo fulanito me doy a entender con facilidad

Al cabo de unos meses de decir afirmaciones de este tipo enfrente del espejo al acostarme y al despertarme empecé a cambiar mi vida. Conseguí trabajo de gerente, de profesor y ahora empresario, ya que no pasaba diciendo cosas negativas de mi ni de nadie. Pues si empiezas a decir que eres malo para la gramática, que te pones nervioso, y lo repites, recuerda la formula C= R. No importa lo que digas sea bueno o sea malo, si lo dices con confianza ese resultado tendrás en tu vida. Así que a partir de hoy ten cuidado como te expresas de ti mismo, en vez de eso ocupa expresiones positivas como: Cada vez soy mejor en la pronunciación o cada vez soy mejor en la gramática,

La clave en el mental training es hacerlo en voz alta con energía para tener un impacto fuerte en el subconsciente.

Ahora me siento más en control de mi vida, ya que yo estoy en control de lo que pienso y a veces tendrás que luchar con la vocecita que vive dentro de ti que te dice no puedes, para qué lo haces, mira como no vale la pena, etc. Cuando sientas esta vocecita, dile: I can do it, I can do it, I can do it, hasta que se silencie. No dejes que la vocecita tome control de ti.

Lo otro súper importante, aléjate de la gente tóxica o negativa que le gusta andarse quejando de todo y de cómo todo está mal en el mundo, también, si es posible aléjate de las noticias, no las veas, ya que esa es otra manera de infectar tu mente con pensamientos negativos.

En resumen mi vida cambió desde que hago afirmaciones en voz alta, por eso en E4CC hacemos mental training. Ahora tú hazlas en tu casa, al despertarte y al acostarte de preferencia enfrente de un espejo. Para que veas si lo haces con emoción.

Esto tendrá un impacto grande en tu vida, más de lo que imaginas.

Paso 5: Visualizaciones

Este paso es casi hermano del paso 4, solo que en este paso cierras tus ojos e imaginas el resultado final de lo que buscas.

Por ejemplo, una vez quería conseguir trabajo de profesor y justo a 20 minutos de la entrevista cerré mis ojos e imaginé que ya estaba firmando el contrato, cuando llegué a la entrevista mantenía la imagen de mi persona firmando el contrato y en vez de ponerme nervioso yo le decía a mi mente tranquilo, esto ¡ya lo tenemos!

Fe, dice la biblia, es la certeza de lo que no vemos y lo consideramos realidad. Por supuesto tienes que haberte esforzado

De hecho los atletas de alto desempeño practican 2 veces la jugada, una en su mente y la otra en la vida real.

Como que cobraras un penalti en fútbol, primero ves donde meterás la pelota y te lo imaginas.

Tu mente es muy poderosa cuando le das imágenes a tu cerebro para materializarlo. Te invito que recortes fotos de dinero, del call center donde quieres trabajar, el carro que te gusta, los lugares que quieras visitar. Y luego, haz un tablero de visualización. Míralo todos los días al despertarte, esto te dará energías para cumplir tus metas. Y cuando lo veas imagina que ya estás ahí por unos minutos, y luego regresa. Y tendrás más emoción y motivación para seguir adelante.

Por ejemplo si dices: Yo Fulanito gano \$600 dólares al 31-dice-2021

Quiero que después que lo digas te imagines ese dinero en tus manos o sacándolo del banco, quiero que veas hasta la denominación de los billetes.

Vamos, hazlo ahora. Cierra los ojos e imagínatelo. Quiero que lo sientas y ocupes tus manos para tocar ese dinero. Puedes hacerlo diciendo la afirmación y luego cerrando los ojos e imaginando lo que quieres como que ya lo tuvieras.

Hazlo justo después de hacer tu mental training.

Paso 6: Mentalidad de Crecimiento

Hay 2 tipos de personas en la vida los exitosos y los no exitosos, para ser exitoso en la vida tienes que desarrollar la cualidad más importante del éxito y es la siguiente:

Tienes que saber que en la vida LA ADVERSIDAD, LOS NOS, LOS RECHAZOS SE PRESENTAN, COSAS QUE PIENSAS QUE TE IRAN BIEN Y TE VA MAL.

Entonces es cuando realmente pruebas de lo que estas hecho. Muchos cuando las cosas no les salen bien, dejan de intentarlo y culpan el hecho que no se esforzaron y por eso fallaron o culpan a todo el mundo menos a ellos mismos. Otros se sienten mal, lloran y después dejan todo tirado porque no soportan el dolor de una derrota.

Sin embargo te voy a decir algo que te va a cambiar la vida, en la vida no hay fracasos solo oportunidades de aprendizaje, cuando las cosas no te salgan como quieras, solo deseo que repitas: "ESTO ES UNA GRAN OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE, ¿QUÉ PUEDO APRENDER DE ESTO?" Haces el listado de cómo esa experiencia, en teoría negativa, la haces positiva y si haces esto cada vez, entonces fortalecerás tu mente y dejarás de ver los fracasos de la vida como fracasos y los ocuparás como trampolines al éxito. Se dice más fácil de lo que se escribe pero es posible.

Te dejo esta lista de afirmaciones que ayudan a desarrollar la mente de crecimiento:

- ~ Yo Rodrigo encuentro la oportunidad en todo
- ~ Los errores son parte del proceso del éxito
- ~ Los errores me hacen más inteligente
- ~ Todo se puede con esfuerzo y determinación. Si las cosas no me salieron como yo quería es momento de esforzarme el doble o el triple hasta que me salga como yo quiero
- ~ Si otros pueden yo también

La diferencia entre los que tienen éxito y los que no es que los exitosos REACCIONAN POSITIVAMENTE FRENTE A LA ADVERSIDAD, no se aweban, no se quedan de brazos cruzados. Puede que les duela por unos minutos u horas, pero ya están entrenando su mente para aprender de eso y no volver a cometer los mismos errores. Y van, entrenan el doble y lo intentan otra vez y otra vez hasta que les salga.

Repite en voz alta, “todo se puede con esfuerzo y determinación”

No tengas miedo de esforzarte, dar el 110% y que no te salga. Si no te sale tranquilo puedes dar el 120%, el inglés fluido es algo que muchos no logran porque cuando las cosas no les salen bien, no pasan una evaluación o los rechazan en el call center, entonces simplemente les da miedo seguir intentando. Desde ya te digo, te van a rechazar, te van a decir que no, vas a aplazar la evaluación. Pero no le tengas miedo al rechazo, no va a ser ni la primera ni la última vez que te digan que no. Además, qué es lo peor que te va a pasar si te dicen que no? No te vas a morir ni nada.

Todo en la vida es aprender de los errores y verlos como oportunidad de crecimiento.

Tu puedes campeón, estas aprendiendo a ser mejor cada día, si te equivocas, aprendes la lección y seguís adelante. Y sí te vas a equivocar pero es normal, es parte del proceso, la diferencia es cómo reaccionas.

¿Quieres ser exitoso? Empieza a ver siempre los problemas, desafíos, disque fracasos como oportunidades de aprendizaje SIEMPRE

Paso 7: Disciplina y Persistencia

El puente entre tus sueños y metas se llama acción, y la acción repetida y constante se llama disciplina.

¿Qué es disciplina? Es hacer lo que tengas que hacer, sea que tengas ganas o no! De hacerlo.

Así que cuando tengas ganas de no hacer la tarea o quieras hacer otra cosa, pregúntate, ¿realmente quiero vivir pobre toda mi vida? ¿No estoy cansado de vivir en lo mismo?

Y disciplínate y haz lo que tengas que hacer. Si es necesario enojarte, pues enójate. El enojo ayuda a cumplir las metas. Enójate con tu situación actual, y di ya no más, estoy cansado de estar acá, sin carro y sin dinero, y esfuérzate

Pocas personas tienen sixpack (abdomen bien definido) y es porque no muchos ponen el esfuerzo en la cocina y ejercicio, sin embargo vale la pena.

Pocas personas son fluidas en inglés y es porque ellas pusieron la disciplina de hacer sus prácticas de inglés cuando los demás prefirieron jugar fútbol o perder el tiempo en Netflix o ver videos tontos en youtube o tik tok.

Hace años yo quería perder 30 libras y nunca las perdía por indisciplinado con mis comidas, hasta que me repetí soy disciplinado, soy disciplinado, logre bajarlas.

Repite en voz alta "SOY UNA PERSONA SUPER DISCIPLINADA Y PERSISTENTE"

-HAGO LO QUE TENGA QUE HACER YA SEA QUE TENGA GANAS O NO!-

Además, ve lo positivo, el inglés te va a dar dinero, y cosas buenas para la vida quien sabe hasta una pareja gringa.

Acerca de la persistencia, probablemente vas a fallar en tu disciplina, es decir hiciste la tarea de lunes a viernes pero te fuiste a la playa y no la hiciste el domingo por estar disfrutando. Eso no quiere decir que el lunes ya no la vas a hacer. Si fallas un día no fuiste tan disciplinado simplemente vuelve a empezar nuevamente.

Si estuvieras hablando de ir al gym y no voy por 3 días no quiere decir ya que ya no iré nunca, simplemente quiere decir que tengo que ir al día siguiente. En e4cc lo mismo, si dejas de ir por 1 día o más, no quiere decir "ah nunca más iré", sino que al contrario regresa el día siguiente y empieza nuevamente, sé persistente hasta terminar tu meta.

Repite después de mí

Yo (tu nombre) soy disciplinado y persistente

Paso 8: Big Energy Big Money

Si quieres alcanzar el éxito en tu vida, todo tu cuerpo y corazón tienen que estar lleno de energía, y me refiero a que a veces andas desmotivado, sin ganas de participar, haciendo caras al coach, hablas inglés o español como con miedo, andas desconcentrado, diciendo a cada rato ummm, emmmmm, ammmm, o se te olvidan las cosas con facilidad. Estos son síntomas de que no estás haciendo algo o que estás perdiendo tu energía con lo siguiente.

Hay energía interna del corazón, que es súper importante tenerla. Esta energía usualmente la liberas cuando puedes estar en paz contigo, intenta perdonar a todos los que te hicieron mal. Y sigue adelante no por ellos, sino por ti.

Y esta la energía vital. La que viene del...

1. Ejercicio

Intenta salir a correr por unos 20 minutos al día, al aire libre o haz ejercicio en el gym o en la casa esto te pondrá de buen humor y podrás botar el estrés, oxigenar tu cerebro de mejor manera y te dará mejor concentración.

Por el contrario, si no haces ejercicio y comes mal, tendrás la grasa de la comida saturando tus arterias y el paso de sangre al cerebro, en pocas palabras tu inglés será ¡lento! Porque no piensas bien ni rápido.

Haz ejercicio a diario aunque sea en la casa hay un montón de youtubers te recomiendo Yordan Yeoh Fitness , level 3-5

2. Meditación

Intenta meditar de 5-20 minutos al día con youtube o simplemente respira por la nariz por 5 segundos y exhala por la boca por otros 5 segundos. Y concéntrate en la respiración esto te dará más tranquilidad y concentración. Para contestar mejor las preguntas que te hagan en inglés.

Muchas personas ven la meditación como algo raro pero no lo es, es simplemente enfocar tu mente y respiración para relajarte, entre más relajado estés más fácil vas a poder organizar tus ideas y comunicarlas.

Intenta en este momento, siéntate en un lugar cómodo con la espalda recta, cierra los ojos e inhala contando hasta 5, y después exhala contando hasta 5. Haz este ejercicio 10 veces o por 10 minutos diarios, yo lo hago 20 y a veces 40 minutos al día, y cuando lo hago definitivamente me siento más relajado, por tanto, tomo mejores decisiones que andar todo arrebatado.

3. Dormir

Aunque hagas ejercicio y medites sino te duermes pasada las 10 de la noche, tu cuerpo estará cansado. Debes saber que para regenerarte tenemos que dormirnos antes de las 10 de la noche, ya que tu cuerpo se regenera entre 10pm y 2am. Por eso a veces aunque duermas un montón si te dormiste pasadas las 10pm o más tarde, te despertarás con sueño o cansado.

También intenta ver luz del sol todas las mañanas para que tus ojos reciban luz solar por al menos 3-5 minutos al día, hay muchas personas que nunca salen de la casa o no se toman el tiempo de recibir luz solar, que sea de la mañana, esto te dará energía y le dirá a tu cuerpo que es de mañana para que cuando ya sea la noche te dé más ganas de dormir.

Otro punto es evitar ver pantallas de celular o tv antes de dormirte, expertos recomiendan 2 -3 horas antes, apagar todo teléfono o celular ya que esa luz le dice a tu cerebro sigamos despiertos y no permite segregar serotonina que es la hormona que da sueño.

Si te despiertas en medio de la noche, simplemente, ora y pídele a Dios que se encargue de todos tus problemas y preocupaciones, y déjalo ir, a veces las preocupaciones del día siguiente no nos dejan dormir.

4. Comer Saludablemente Natural.

Hoy en día mucha gente nunca se toma el tiempo de saber qué comer y cómo comer o qué comida debemos comer, haré este punto lo más breve posible.

Tu cuerpo está hecho 70% de agua, y tu cerebro opera con glucosa y agua. El único alimento rico en agua y glucosa es la FRUTA, de cualquier tipo. Es la comida QUE DIOS DISEÑO para mantener a los humanos en su estado óptimo.

Si quieres verte sexy, fit y atractivo, te recomiendo lo siguiente consume comidas ricas en agua y nutrientes. Por ejemplo, si vas a un examen, entrevista o clase de inglés y quieres andar con tu concentración activada y a máxima capacidad, NO VAYAS AL WENDYS, MCDONALDS O COMAS COMIDA CHATARRA QUE TENGA GRASA. Esto te hará LENTO incluye al queso que es pura grasa, y todo lo frito. Por rico que sea no te beneficiará, honestamente crees que Cristiano Ronaldo o Messi piensan, “vale tío! Tenemos que entrenar o jugar un partido, comamos algo grasoso o con aceite”, por supuesto que no!

Tú eres un atleta de alto desempeño que está practicando su inglés y necesita todas las capacidades mentales para pasar la entrevista, para entender la gramática, para tener energías para practicar, así que esto es lo que te recomiendo.

Desayuno: (porción de uvas, naranja, melón, kiwi, sandía, fresas, piña) haz una mix de frutas y comete solo eso con agua y dale a tu cuerpo 2 horas para digerir solo la fruta y agua, esto hará que podas absorber los nutrientes de la fruta fácilmente. Así es, NO yogurt, NO plátano frito, NO nacatamal, NO pupusas, etc. SOLO FRUTA EN TU DESAYUNO.

El resto de comidas como almuerzo y cena, como rico en vegetales y semillas evita mucha carne ya que el 40% de la energía se va en digerir. Si vas a tener clase de inglés o práctica de inglés o entrevista en inglés, EVITA COMER CARNE DE CUALQUIER TIPO especialmente la roja, ya que andarás el estómago pesado y querrás dormir o te agarra la weba.

Si te da hambre, en vez de comer un snack procesado, o con azúcar procesada, COME FRUTA, yo en lo personal como banano o melón si me da hambre, no importa la hora y así me mantengo en forma porque la mayoría de personas cuando tienen antojos comen casi que cualquier cosa usualmente boquitas diana u otras que están fritas.

Ya los fines de semana que no tienes compromisos laborales o estudio, si quieres come lo que quieras, hamburguesa, alitas, etc. ¿Por qué? porque ya no necesitas máxima concentración puedes relajarte e incluso dormirte después de comer.

Así que, ya lo sabes mucha fruta antes de tu clase o entrevista y evitar toda la comida grasosa, sodas o cosas con azúcar artificial.

Y por último pero no menos importante, TOMA AGUA, y deja los refrescos como coca, etc., Y todo lo que lleve azúcar añadida, toma mucha agua. A veces la gente confunde cansancio con necesidad de agua. El agua te hidrata y te hace sentir mejor.

Paso 9: Adiós al tóxico y gente tóxica, incluyendo a tu mamá o papá

A ver, el 85% del éxito, según estudios, es determinado por la gente que te rodea. ¿Por qué? porque nos dejamos influenciar para bien o para mal. El problema es que la mayoría de la gente es hasta cierto punto, quejista, víctima o le andan echando la culpa a todo: al gobierno a los papás, al clima, al perro, al coach, a todos menos a ellos.

En pocas palabras ELIMINA DE TUS REDES SOCIALES INCLUYENDO WHATSAPP a toda la gente que publica cosas negativas quejándose de lo que sea, en redes sociales o haciéndose la víctima de cualquier cosa. Esta gente no tiene nada que hacer y elige culpar o a otras cosas como el gobierno, para no ser ellos responsables de su éxito o fracaso y no sentirse mal con ellos mismos porque les dolería saber que en esta vida de verdad se puede tener éxito, pero como eligen culpar a alguien más, nunca están en control.

Primero que nada quiero decirte algo, todo en tu vida es producto de tus decisiones, buenas o malas, y tus resultados son resultados tuyos. Si tú adquieras la responsabilidad de tu vida, tu futuro económico y salud dejarás de depender del gobierno, padres o alguien más.

Tú estás en control de tu vida, si las cosas suceden es por ti, sino suceden es por ti también. Así que deja de quejarte y haz algo al respecto. A ver, qué quieres, quieres estar en control de tu vida o que alguien más este en control y que estés dependiendo de alguien más.

Tú eres responsable de tu vida nadie más. Deja de depender de otra persona para tu felicidad o infelicidad.

Repite después de mí...

~ Yo soy responsable de mi destino y de mi felicidad

Por supuesto que Dios quiere que te superes, y te vaya bien., Así que en todo da tu mejor esfuerzo.

Todas aquellas personas que no te sumen en la vida, aléjate de ellas aun si estas son tus familiares. Sé respetuoso, diles gracias por compartir tu opinión y di que te salió algo y vete de allí antes que te contaminen con su mentalidad. No intentes cambiarlos, cuando ellos vean tus resultados te preguntarán qué haces, y tal vez elijan ser responsables de su vida en vez de lamentarse.

Tip clave TAMPOCO VEAS NOTICIAS de ningún tipo, usualmente están cargadas de negatividad y te contaminan la mente. Si algo va a pasar en este mundo, de seguro, te darás cuenta en vez de estar pegado viendo las noticias. Tú trabaja como que todo estuviera bien.

Paso 10: Libre de succionadores y demonios.

Muchos de nosotros especialmente los hombres tienen malos vicios como fumar, tomar o ver porno y masturbarse. Esto es de lo peor que pueda haber para mantenerte AGOTADO, TONTO Y POBRE ECONOMICAMENTE

1. Fumar

Te da cáncer, no te relaja y no te hacer ver cool, al contrario parece chistoso ver humo saliendo de tu boca. Realmente, ¿por qué fumas? porque te relaja o porque la nicotina te hizo adicto. Si fumas weed, peor aún, te mantiene siempre SOÑANDO el mundo ideal pero nunca tienes las energías para lograrlo, ya que siempre andas cansado. Deja de fumar y ayúdate.

2. Alcohol

Cuando aprendí Inglés no tomaba nada ya que iba a la iglesia y te puedo decir que si hubiera estado tomando como lo hacía antes, jamás hubiera aprendido inglés en 3 meses porque probablemente los fines me hubiera valido un pepino estudiar, y hubiera perdido muchos días de práctica, además el alcohol te quita la capacidad de concentración, entorpece tus sentidos, te deshidrata, gastas mucho dinero, haces cosas estúpidas con gente que muchas veces no valía la pena, y te hace ver más viejo.

Si quieres tomar, toma en moderación. Yo he dejado el alcohol por periodos de mi vida lo dejo por meses y luego caigo por años, actualmente he dejado de tomar. Me ha tomado 34 años de vida darme cuenta que mi vida con el alcohol no vale la pena, es mucho más feliz y alegre despertarme sobrio cada mañana y con energías, de hecho escribiendo esto. Hoy es día lunes, me desperté a las 4am, ayer me dormí a las 8.30pm y probablemente si hubiera estado tomando jamás hubiera escrito esto que estás leyendo y que te está sirviendo. Si tienes problemas de alcohol asiste a alcohólicos anónimos o lee el libro “How to Control Alcohol” by Allen Carr.

El alcohol es un veneno, que te mata lentamente, y crea adicción. Escapa de eso que no tiene nada cool andar bolo y decir tonterías.

3. Porno y masturbación

(Principalmente para hombres y si eres mujer lo puedes leer para que cuando veas un hombre todo distraído o hablando aguado en inglés lo puedas notar y molestarlo y aconsejarlo)

Acá hay dos problemas grandes uno es la enfermedad de la mente, ya que dejas de ver a las mujeres o personas como son sino las ves como objeto sexual, por tanto ni te puedes concentrar. Aparte está casi comprobado que a los hombres les da disfunción eréctil, puedes ver yourbrainonporn.com para más información o puedes ver en youtube, “[the greatest porn experiment](#)” by Gary Wilson,

Peor aún, físicamente el semen es la fuerza masculina del hombre que puede crear otra vida y si te masturbas frecuentemente, es decir 1 a 7 veces a la semana, estas robándote toda la energía que necesita tu cerebro para concéntrate. Tu cerebro para operar y hablar fluido necesita de fósforo y zinc, nutrientes básicos de tu cuerpo y concentración, pero adivina, el

semen está hecho en gran parte de fósforo y zinc. Es decir, si siempre andas pajeado aun 1 vez a la semana, siempre tendrás deficiencia de esos nutrientes ya que tu cuerpo siempre estará buscando compensar el semen perdido y nunca va a poder darle a tu cerebro esos nutrientes. Tu cuerpo prioriza esos nutrientes para la producción de semen, en vez de distribuirlos a tu cerebro, es como que a un carro solo le pongas aceite a partes del carro y te falta aceite para el motor; el carro va andar a medias. Esto causa falta de concentración y tartamudearás al hablar inglés o no te podrás concentrar como se debe y el inglés te saldrá débil.

Otra razón por la cual te saldrá débil es porque masturbarse baja tus niveles de testosterona que es la hormona masculina que te hace tener esa hombría, valentía y agresividad sana de los hombres que les gusta dominar, conquistar, les da un tono de voz masculino, y te hace ver sexy y atractivo frente a los demás. Pero si andas la testosterona baja siempre vas a andar falto de energías, aguado y hablando inglés sin energía.

A los jugadores profesionales de deporte se les prohíbe tener sexo o masturbarse hasta semanas o meses antes del partido o pelea si son boxeadores.

Los beneficios de no masturbarse son infinitos para tu buen inglés. Te dejo un por acá

- ~ Aumenta tu productividad
- ~ Aumenta tu motivación
- ~ Le da un boost a tu potencial
- ~ Incrementa concentración
- ~ Aumenta tu autoconfianza
- ~ Fortalece tu sistema inmunológico
- ~ Mejor memoria
- ~ Ayuda a dormir mejor
- ~ Ayuda con la depresión
- ~ Hace tu voz más grave
- ~ Te da un pelo más fuerte
- ~ Te vez más sexy y seguro ante los demás porque puedes controlarte y las mujeres también sienten que ya las ves con ojos de mujeres y personas que valen la pena, y

actúas normal en vez de nervioso pensando en solo tirártelas. Las mujeres sienten a un hombre seguro y sano y son atraídas hacia él.

Como tu coach, yo te recomiendo dejar el porno y la masturbación de por vida. Yo, de hecho, cuando aprendí inglés y lo hice en 3 meses, gracias a Dios, en ese momento iba a la iglesia y me ayudó. No lo hacía por temor a la Iglesia y todo eso, y me pude concentrar siempre todos los días. Ahora, un par de años después, ya no voy a la iglesia y he logrado dejar de hacerlo, gracias a Dios siempre porque le pido fortaleza y también que ya no vivo en la ignorancia pensando que si me pajeaba es normal. NO ES NORMAL, eso te hace débil y sin energías.

Así que te invito a hacerlo / tener relaciones solo con tu pareja si tienes una, y sino NO LO HAGAS, en vez de eso concéntrate en de verdad crecer como persona, conseguir un buen trabajo, un carro una casa y no desgastes tu energía vital como hombre dejando tu semilla o semen en una servilleta para luego andar todo pendejo y aguado por la vida y sin confianza. Créeme una vez tengas un buen trabajo, dinero, carro y casa vas a ser mucho más atractivo a todos, incluyendo mujeres, ya que a las mujeres les gusta un hombre con visión y trabajador y que te vean como posible candidato para una pareja. Así funciona la biología, las mujeres se sienten atraídas a los hombres alfa que son los líderes de su vida y no dominados por un vicio.

Para más información busca en youtube el movimiento “no fap” o “semen retention” o “no pmo”.

Es algo que te puede cambiar la vida, ya lo sabes si tienes una entrevista o exposición o clase de inglés pronto y pasarás al frente y no quieres hacer el ridículo hablando aguado o sin concentración, MANTENTE FIRME!

Paso 11: Pon todo en las MANOS DE DIOS

Yo no voy a la iglesia ni pertenezco a una religión formal pero sí creo en Dios o Poder superior como le quieras llamar, y muchas veces no encontrarás una manera lógica que se te cumplan tus metas y sueños pero Dios siempre encuentra un camino.

Yo, por ejemplo, si me imaginaba que iba a salir a delante pero por dentro no me la creía. Hasta que todos los días empecé a decirme que si era posible, y luego decía Dios lo Pongo en tus manos, claro me esforzaba el doble el triple, y creo que Dios recompensa a las personas que buscan ser agradecidos, que buscan dejar los vicios, que buscan tener una buena actitud frente a la vida sin importar si la situación es buena y mala siempre tienen una buena actitud.

Te invito a que te ESFUERZAS EL 1000% EN TU JORNADA DE APRENDER INGLÉS FLUIDO Y que le pidas a Dios con todo tu corazón que te ayude a ser disciplinado, persistente, que te dé la inteligencia. Pero vos pon de tu parte, comiendo bien, haciendo ejercicio, teniendo horario de estudio, no ver sitios sucios, etc. Todo lo que vimos en los pasos anteriores, ya que, si pides, sin vos poner de tu parte, hasta mal caes!

Puedes decir “Yo fulanito declaro que todas mis metas y sueños se cumplen” y después dices Dios lo pongo en tus manos y te vas DIRECTO A TRABAJAR!

Paso 12: Últimos tips de oro

Aprende constantemente de motivación, mira videos en youtube o lee libros de motivación, te recomiendo: "Piense y hágase rico" de Napoleón Hill, ver a "Tony Robbins", "Brian Tracy" en youtube puedes ver a "Tharv Eker", "Jim Rohn".

Hay muchos autores que te puedan ayudar.

Otra cosa súper importante es control de tus finanzas, te invito a que lleves un presupuesto mensual de tus gastos, y que vivas libre de deudas y que si las tienes que las pagues, sé responsable.

También cuando tengas la oportunidad de ayudar a otros con tu inglés o con tu tiempo o con tu dinero, hazlo! La vida devuelve todo lo que haces por los demás.

Eso es todo amigos, es un gran momento para ser mejor y recuerda la gente siempre te dirá que estás loco, que no se puede que para qué. Pero SOLO TIENES UNA VIDA, VÍVELA AL MÁXIMO, CONVIERTE EN EL 5% DE LA GENTE QUE SALE ADELANTE CON SU INGLÉS Y TODO EN LA VIDA.

NOS VEMOS EN LA CIMA

Coach Rodrigo

Fundador e4cc