

Ricardo Ros, motivación y autoestima

Presta atención a lo que pasa por tu mente. NO permitas que nada pase por tu mente sin estar atento . Examina qué es lo que se repite una y otra vez, es una señal.

Escoge todo lo que te suponga expansión, crecimiento, serenidad, felicidad. Y descarta todo lo que te traiga tensión, sufrimiento, freno, estancamiento. Si no lo haces tú, ¿quién será capaz de hacerlo?

Todo lo que te pasa es una oportunidad para avanzar. El mundo está lleno de oportunidades. **Haz lo que quieres hacer. Sé quién quieres ser. Desconéctate de todo lo que te paraliza.** Avanza, avanza. **Da igual si te equivocas, si eres consciente de que te estás equivocando. Ser consciente es lo que te hará rectificar. Ser consciente es lo que te hará avanzar.**

Lo importante es que vivas tu vida y que la vivas de acuerdo con tu propia visión. Es tu propia vida y **tú eres el único responsable de lo que le ocurre a tu vida.** La responsabilidad no es de los demás. **Con tu vida ocurre exactamente lo que tú dejas que ocurra.** Todo depende de tu pensamiento. De lo que piensas y lo que no piensas. **No sigas quejándote,** porque tu queja se ha convertido en parte del problema.

No esperes la oportunidad. La oportunidad nunca llega. La oportunidad ya ha llegado, es ahora mismo, aquí, este momento. **La oportunidad ya ha llegado, la tienes delante de tí.** En realidad, siempre ha estado delante de tí pero no te habías fijado. Has estado pensando tantas cosas exteriores y del futuro que no te habías dado cuenta que la oportunidad está muy cerca de tí. Es más, está tan cerca que casi no la ves. **Tú eres la oportunidad. Mañana no viene nunca. Mañana es la muerte y entonces sí que no habrá oportunidad.** O aprovechas ahora o nunca podrás hacerlo.

La felicidad depende del estado de tu mente, depende de las decisiones que tomes. Vives el mundo que tú mismo te creas. La vida es sólo una oportunidad llena de potencial y posibilidades.

Se consciente de todo lo que ocurre a tu alrededor y en tu interior. Esto te dará una buena perspectiva para saber hacia donde dirigirte. Ser consciente de lo que ocurre en tu interior te permitirá ser el dueño de tu vida.

Las cosas no se pueden hacer de repente al cien por cien. **Hacer las cosas lleva tiempo. Pero si no empiezas ahora, nunca empezarás.**

Como tenemos la necesidad absoluta de triunfar, el miedo a hacerlo mal, a perder, nos impulsa a centrarnos en aquello que creemos que vamos a poder superar sin gran esfuerzo, en lo fácil y nos olvidamos de lo difícil. Si fuera fácil, todo el mundo lo haría.

Y es precisamente en lo difícil en donde está la diferencia. Creemos que no vamos a poder con lo difícil y nos quedamos en el intento. La clave está en “hacer un poco más”. Y hacer un poco más es enfrentarse a lo difícil.

Millones y millones de personas se dedican a lo fácil. Dedicarse a lo difícil es salirse de lo seguro, es arriesgar, es buscar nuevas vías, es poner en peligro el equilibrio entre seguridad y autodeterminación. Dedicarse a lo difícil es crear nuevos significados a tu vida.

Usar la inteligencia requiere ser rebelde, estar permanentemente al borde del abismo pero sin caer en él. Replanteate continuamente hasta las cosas más evidentes y pon en cuestión hasta las cosas más incuestionables. Usar la inteligencia es ser un inconformista, un subversivo, un revoltoso. Es salirse del tiesto, es hacer, paradójicamente, las cosas de manera ilógica, absurda, irracional. **Lo lógico no es inteligente.**

Conseguir hacer algo bien es el resultado de todo un proceso en el que has hecho la mayor parte de las cosas mal. Porque el final de algo bien hecho no es consecuencia de grandes cosas bien hechas, sino la acumulación de cosas sencillas mal y bien hechas que llevan a un final deseado. Los atletas consiguen superar la marca tras cientos de intentos no conseguidos.

Si siempre te has exigido poco, no puedes pretender conseguir lo que quieres de repente. Necesitas hacer músculo. Para conseguir algo hace falta ser constante todo el tiempo, trabajar todo el tiempo, no parar ni un solo instante. El atleta no gana en un día. Gana como consecuencia de exigirse todo el tiempo, de superarse todo el tiempo. No es importante sólo lo que haces, sino hacerlo todo el tiempo.

Había una vez un ladrón al que el Juez ya le había puesto la soga al cuello. Cuando el Juez le preguntó si quería decir su última palabra, el pobre hombre dijo: “No pasa nada”. El Juez le dijo, “hombre, sí que pasa, lo vamos a ahorcar”. El Juez dio la orden y el verdugo movió la palanca. El ladrón estaba ya con los pies en el aire, dando bandazos, cuando dijo: “Creo que en realidad sí que pasa, ¿podemos hacer algo para cambiar la situación?”. El Juez le contestó: “Sí que podemos. ¿Prefiere que lo enterremos boca arriba o boca abajo”. Pero el ladrón ya no pudo decir nada más.

Muchas personas suelen dejar su vida en un “ahora” permanente. Ya disfrutaré cuando me jubile, cuando termine de hacer este trabajo, cuando tenga dos hijos, cuando tenga dinero, cuando tenga pareja, cuando me separe, cuando, cuando, cuando... **La vida sólo es posible vivirla ahora.** El que pretende vivir su vida “ahorita”, se habrá quedado sin salud, dinero y amor.

Hazlo lo mejor que puedas **con lo que tienes.** Trabaja para **salir de situaciones que no te benefician.** Lucha por superar cualquier escollo que se presente. **Si no lo haces tú, ¿quién lo va a hacer?** **Cambia la perspectiva con la que ves el mundo** y se abrirán ante ti nuevas posibilidades.

No dejes que los problemas de los demás ocupen tu vida. Pon límites claros. **Tu vida es tu vida y la vida de los demás es la vida de los demás. Tus sentimientos son tuyos.** Los sentimientos de los demás, son de los demás. Siente lo que tengas que sentir, pero ese sentimiento tiene que estar relacionado con la realidad.

VENTAJA COMPETITIVA: *Miguel tiene un bar en una calle en la que hay otros diez bares. Con la crisis ya han cerrado la mitad. Pero Miguel pensó que tenía que encontrar una ventaja competitiva, algo que lo hiciera diferente al resto. Te invita a comer cada cuatro comidas. Hace lo mismo con las bebidas, te invita a una cerveza cada cuatro que consumes. Si vas con cuatro amigos, la tuya te sale gratis. Posiblemente cerrarán los demás bares antes que el suyo, ya que tiene lista de espera para poder comer.*

Si no tienes una ventaja competitiva, no compitas.

Un problema tiene la forma siguiente: «Desconozco la manera de resolverlo porque no estoy dispuesto a cambiar mi forma de pensar ni a poner en duda mis más profundas creencias»

Experimentar de forma fraccionada es experimentar de forma segura. Si haces pequeños ensayos puedes controlar mucho más fácilmente todo el proceso. **Si pones todos los huevos en la misma cesta es asumir un enorme riesgo.** Experimentar con unos pocos huevos es convertir el riesgo en algo que se puede asumir.

Es mejor ser tonto con opciones, que listo sin iniciativa.

Dentro de veinte años estarás más desilusionado por lo que NO hiciste que por lo que hiciste. Es mejor que te equivoques que no decidir. Tomar decisiones no es difícil. Lo difícil es asumir sus consecuencias.

Nunca permitas que arrojen su sombra sobre tus sueños.

No pases demasiado tiempo preocupándote por el futuro o te olvidarás de vivir. Sólo se puede vivir hoy.

Las soluciones que antes funcionaban no tienen porque funcionar hoy. Las respuestas correctas del pasado es muy probable que hoy se hayan convertido en un problema. Si no estamos atentos a los cambios, el presente nos devorará. ***Si no somos capaces de adaptarnos a los cambios, sufrimos y perecemos.***
LA ANSIEDAD, por ejemplo, es un aviso de nuestro cerebro de que hay algo en nuestra vida que necesita una nueva adaptación. UNA CRISIS, del estilo que sea, suele reflejar la necesidad de hacer una adaptación, de movernos en una nueva dirección.

Entre la felicidad y la infelicidad sólo media un pensamiento humano.

Cada vez que veas a alguien más exitoso que tú, piensa que está haciendo algo distinto a lo que tú estás haciendo. Si hicierais lo mismo, el resultado sería el mismo. Si la otra persona triunfa es porque está usando estrategias diferentes a las tuyas.

Copiar lo hacen los monos. Trabaja más, aportando algo más, ofreciendo algo que los demás no pueden dar.

Dedicamos mucho tiempo a soñar, pero no dedicamos nada de tiempo a trabajar sobre nuestros sueños. Sueña lo que quieres conseguir, pero tus sueños sólo se convertirán en realidad si dedicas mucho esfuerzo y tiempo para convertir en ACCIÓN tus pensamientos.

La Tierra está llena de seres humanos que nacen, crecen, se multiplican y mueren. Hay otros muchos seres humanos que optan por hacer uso de su poder, siendo conscientes de su vida, de sus decisiones. Y lo hacen aún sabiendo que esto tiene un riesgo: se pueden equivocar.

Si no reaccionas ante los avisos, algo más grave va a suceder. Son lucecitas rojas que se encienden, que parpadean, que se te muestran como evidencias de que tienes que hacer algo.

¿Por qué tiene que ser válido lo que dicen los demás y no lo que dices tú?

Los grandes problemas se producen cuando te aferras a creencias inhabilitadoras. Los grandes avances se producen cuando superas una creencia que te mantenía anclado en el pasado.

La excelencia es ir un poco más allá del buen resultado.

Nunca dejes que lo que no puedes hacer interfiera en lo que puedes hacer.

No permitas que el recuerdo de los fracasos pasados te aleje de los éxitos futuros.

Si no encuentras una solución es porque lo que estás analizando es el problema, no la solución.

Muchos ensayos, muchos intentos, originan un aprendizaje, una adaptación, un compromiso contigo mismo que te impulsa hacia adelante.

Tu existencia está llena de pequeñas decisiones que marcan tu vida: beber más de la cuenta, tomar una calle en lugar de otra, llamar por teléfono a una persona y no a otra, comer determinados alimentos, decirle algo o no a un hijo, dedicar un tiempo a leer, quedar con los amigos...

¿Qué consecuencias tienen a medio y largo plazo las decisiones que has tomado hoy? Seguramente son pequeñas decisiones, sin demasiada importancia, a las que no les prestas atención. Sin embargo, la suma de pequeñas decisiones son las que marcarán tu destino. *Quizás hoy has decidido dejar de tomar tantos cafés. O quizás has decidido ir al trabajo andando o en transporte público. Puede ser que hoy hayas decidido estar diez minutos más con tus hijos cada noche antes de acostarlos. Son pequeñas decisiones, sin demasiada importancia, pero que seguramente marcarán tu vida y la vida de los demás.*

La felicidad está en lo que ya has conseguido, no en lo que podrías conseguir. La felicidad consiste en disfrutar de lo que ya tienes, no de lo que podrías tener. ¿Tienes pareja? ¿Por qué no disfrutas de esa relación? ¿No tienes pareja? ¿Por qué no disfrutas de estar solo? ¿Tienes hijos? ¿Han crecido de repente y no te has enterado? ¿Comes todos los días? ¿Hay gente que te quiere y te respeta? ¿Hoy has visto amanecer? Entonces, ¿dónde crees que se puede encontrar la felicidad? ¿Encontrarás la felicidad dentro de cinco años, cuando hayas podido comprar un automóvil mayor?

Buscamos la felicidad en lo que no tenemos y no valoramos lo que tenemos. **HAY PERSONAS QUE TE QUIEREN Y PERSONAS A QUIENES QUIERES. La rutina te hace olvidarte de ellas.** Tenemos una preciosa casa, pero no somos felices pensando en que queremos una mejor.

No quiero decir que te conformes con lo que ya tienes. Claro que tienes que seguir luchando por conseguir cosas mejores. **Pero no dejes de disfrutar con lo que ya tienes.**

Si te centras en el resultado tienes todas las de perder. Si te centras en el proceso, estudiar todos los días, el resultado está asegurado.

Puedes mejorar con entrenamiento, pero nunca podrás superar el no tener vocación por algo:

Marisa siempre tuvo en su cabeza dedicarse a cosas relacionadas con los números. Cuando era una niña siempre fue brillante en esa materia. Las matemáticas ocupaban la mayor parte de su tiempo de ocio. Pero trabajaba en algo muy diferente que le agobiaba. Hasta que un día decidió crear una página en Internet dedicada a resolver problemas matemáticos.

A Celina siempre le gustó cocinar. Sin embargo, su padre se empeñó en que tenía que estudiar algo en la Universidad. Cuando a los 45 años se dio cuenta de que era una reconocida profesional, pero que no era feliz, Celina decidió dedicarse a lo que siempre le había gustado, la cocina. Con un socio capitalista creó un restaurante y ahora se siente, luchando con los fogones, la persona más creativa y feliz del mundo.

Estás preparado cuando estás dispuesto a asumir nuevas responsabilidades:

La responsabilidad de **aceptar que estás preparado**

La responsabilidad de **aceptar que te equivocas**

La responsabilidad de **aceptar que no eres perfecto**

La responsabilidad de **aceptar el fracaso**

La responsabilidad de **aceptar la crítica de los demás**

La responsabilidad de **aceptar que asumes el proceso, pero no el resultado**

La responsabilidad de **aceptar que no es más que un primer paso.**

La responsabilidad de **aceptar el éxito**

La responsabilidad de **aceptar que siempre puedes volver a cambiar**

La responsabilidad de **aceptar que eres capaz de superar el miedo**

Adolfo supo que estaba preparado para dejar su trabajo en la fábrica y crear un nuevo negocio propio cuando se dio cuenta de que lo más que le podía pasar es que el negocio no funcionase y que no tenía ningún inconveniente en volver a buscar trabajo en alguna fábrica.

LUIS tiene un grave problema. Lleva treinta años acumulando información sobre los etruscos, almacenando datos, pero sin decidir nada... todavía. Luis tampoco empezará el primer volumen este año, porque se acaban de publicar tres nuevos libros sobre los etruscos, dos en Francia y otro en Italia, y necesita estudiarlos en profundidad antes de ponerse en acción. De estos tres nuevos libros sacará miles de fichas que ocuparán un metro cuadrado más en el pasillo de su casa.

Me cuenta que tiene un piso de 160 metros cuadrados, con todas las paredes

llenas de estanterías, en las que acumula miles de libros y cientos de miles de fichas sobre los etruscos. Me dice que ha querido empezar el libro cientos de veces, pero que todavía no ha dado el paso, porque siempre le falta confirmar algún dato.

Si Luis hubiera escrito un pequeño libro hace treinta años, en estos momentos tendría escritos, no doce volúmenes, sino doscientos, y sería valorado como uno de los mayores expertos mundiales sobre el mundo etrusco.

Puedes acumular datos toda tu vida, pero al final, si quieres hacer algo, tendrás que arriesgarte. Nunca tendrás la certeza absoluta de que es un trabajo completo y perfecto. Y cuanto más tardes en decidir, el riesgo es mayor.

De cómo gestionen el tiempo dependerán los resultados que consigas. Establece prioridades. ¿Qué es lo más importante? ¿Qué da más beneficios (personales, afectivos, económicos...)?

“Tengo seis hombres honestos a mi disposición. Ellos me enseñaron todo lo que yo sé.

Sus nombres son:

QUÉ, QUIÉN, CÓMO, CUÁNDO, DÓNDE y POR QUÉ.

Una recompensa es algo que es reconocido como tal por la persona recompensada. Puede ser un guiño del ojo o una sonrisa. Puede ser un abrazo o un apretón de manos. Una medalla, una ronda de aplausos, un título, un premio, un regalo.

Una forma de reconocimiento es la recompensa. Nada consigue mejores resultados que el **reconocimiento**. Lo que reconoces es lo que consigues. Si reconoces a tus clientes con un servicio mejor que tus competidores, tus clientes preferirán comprarte a ti. Si reconoces a tu pareja, los pequeños problemas de la vida cotidiana se esfumarán como por ensalmo. La mayor parte de los niños prefieren a los adultos que los reconocen y los recompensan. Muchos de los grandes gerentes de las grandes empresas trabajan más por el reconocimiento que por el sueldo que ganan.

Si quieres resultados, da reconocimiento. Si quieres aumentar los resultados diez veces, aumenta el reconocimiento diez veces.

Para recibir, primero hay que dar. Si no das, no recibes, y si no recibes, no das. ¿Quién empieza?

La araña sabe que los deseos no son realidades. Cuando se da cuenta de que su presa se ha escapado, se agazapa y espera tranquilamente a que otro mosquito más despistado caiga en la telaraña. El mosquito sabe que un necio hace al final lo que un cuerdo hace desde el principio: utiliza su experiencia para no volver a caer en otras trampas.

Ley de Bronce de la Inteligencia:

Si notas que el suelo comienza a moverse bajo tus pies, no pienses, ¡salta!

Ley de Plata de la Inteligencia:

No compliques las cosas, hazlas fáciles.

Ley de Oro de la Inteligencia:

No pretendas que el molino funcione con las aspas puestas al revés. *Don Quijote aprendió a golpes cómo funciona un molino.*

Ley de Diamante de la Inteligencia:

La herramienta principal de la inteligencia es la observación.

Ley de Platino de la Inteligencia:

Siempre puedes mejorar, Aunque creas que ya has llegado a la meta, siempre puedes dar un paso más. La línea de llegada es siempre una línea de salida.

Se previsor: *Si llueve y te mojas, la culpa no es de la lluvia, sino de que te has olvidado de llevar paraguas.*

En los períodos de crisis es un buen momento para deshacerse de todo lo que ya no nos sirve: actitudes, conductas, creencias, procesos, relaciones...

Todo suma. Pequeños pocos hacen un mucho. Hay un dicho que dice “El Papa y su cabrero saben mucho más que el Papa solo”

Regla de los afluentes:

Los ríos se nutren de pequeños afluentes.

Hay que diversificar los negocios. Hay que diversificar nuestras relaciones.

Regla de la fluctuación:

El nivel del río no es constante. Sube y baja continuamente, aunque sólo notamos los cambios cuando son extremos. Lo que antes hubiera sido un gran caudal, ahora es un pequeño caudal, comparándolo con la riada.

Regla de los niveles:

Si el río se desborda, se puede seguir paseando desde niveles más altos, subiendo de nivel. *Si el agua sube, sube tú también si no quieres ahogarte.*

El pensamiento puede ser una actividad puramente fantasiosa, a la que se dedican millones de personas sin nada que hacer, o **puede convertirse en el modo más rápido y mejor de conseguir resultados:**

el motivo por el que pensamos y luego hacemos algo es porque nuestra acción tiene consecuencias y hemos decidido que queremos conseguir esos resultados. Un bebé grita porque sabe que así sus padres le van a atender. Los políticos hacen promesas porque con esta acción saben que van a conseguir votos. Un adolescente comienza a fumar porque espera aparentar ser más mayor.

Cuando quieras un resultado es mejor que no enfoques tu esfuerzo en el resultado. Has oído bien: **nunca centres tu esfuerzo en el resultado. Céntrate en el proceso, no en el resultado.**

Enfoca el proceso que lleva a los resultados. **Los resultados son consecuencias de un proceso y es en ese proceso en el que tienes que poner todo tu esfuerzo.**

El hijo de Guillermo Tell nunca se puso nervioso porque sabía que su padre iba a dar en la manzana y no en su cabeza. Le había visto muchas veces preparándose, entrenándose, esforzándose: no podía fallar.

En el mundo comercial, por ejemplo, muchas empresas no venden todo lo que podrían debido a que centran la actividad de sus vendedores en el resultado, olvidándose del proceso.

Los resultados no son más que el producto final de un proceso en funcionamiento. Esperar que se produzcan resultados por si mismos es cuestión de suerte o azar. **Si practicas y controlas el proceso, no te sorprendas de que empieces automáticamente a conseguir resultados.** No será ningún milagro, sino la consecuencia lógica de lo que has hecho con el proceso.

Las teorías no te llevan a ningún sitio. Sólo lo hace la práctica.

Es muy difícil comenzar algo. Una vez que lo has hecho, suele haber ímpetu y garra, pero comenzar suele costar mucho. **La mayor parte de la gente pierde las carreras porque ni siquiera llega a la línea de salida, no comienza nunca.**

Cuando practicas consigues mejores resultados descansando cada x tiempo de entrenamiento.

¡Eso era antes, esto es ahora!. Comprender esta cosa tan sencilla es la diferencia entre avanzar o quedarte estático.

El respeto es la base de la convivencia con nosotros mismos y con los demás. Consiste en aceptar que eres un ser único, diferente de otros y con unas características comunes.

Si no puedes competir con el precio, añade calidad.

Hacer-Observar-Pensar es muy eficaz.

Podemos utilizar la repetición para desarrollar nuestros hábitos de observación.

¿Cómo ha sabido que venía una borrasca, si no se veía nada por el horizonte?

No lo sabía, me lo han dicho los delfines.

Un sastre es capaz de observar pequeñas imperfecciones en un traje que a los demás nos parece perfecto.

La inteligencia está basada en la observación. Una persona inteligente observa lo que ocurre cuando produce una conducta y modifica esa conducta en función de los resultados.

El mejor consejo del mundo: hazlo mal, pero hazlo.

Es imposible encontrar algo si no lo buscas, porque las preguntas son la respuesta.

¿Cuándo podrás conseguir la mejor idea? ¡Nunca!. Nunca vas a poder conseguir la mejor idea, porque hagas lo que hagas, siempre habrá un MejorPuntoVista. Cuando el MPV se convierte en el PuntoVistaActual, inmediatamente aparece otro MPV. Está ahí. Puedes comenzar a buscarlo. Hoy puedes conseguir una buena idea, mañana puedes conseguir una idea mejor. **Siempre hay un MPV.**

(Del Punto de Vista Actual al Mejor Punto de Vista) cien veces al día. Crea en tu mente un patrón de repetición que te recuerde que es mejor avanzar que mantenerte quieto. Que te recuerde que cuando estés en PVA siempre, hay un MPV.

Es una ley práctica. Es la ley de la repetición. ¿Recuerdas?: **Práctica, Repetición y Ensayo.**

El mejor Punto de Vista está ahí todo el rato (como el reloj), pero no somos capaces de detectar un MPV si nuestra atención está defendiendo nuestro PVA. Para ello siempre hay que seguir buscando, o sea, practicando.

El sol ciega a quienes viven en la oscuridad. Solemos creer que sólo existe lo que conocemos. Esto nos da seguridad, nos permite mantenernos en nuestra zona de seguridad. **Vivimos rodeados de hábitos, de rutinas. Todos los días repites lo mismo.** Lo cotidiano, lo diario, también nos da seguridad, es nuestra sala de estar, nuestra casa conocida. **Vivimos dentro de la resignación. ¿Qué camino diferente vas a iniciar hoy?**

Lo inteligente es valorar lo que tienes, disfrutar de lo que tienes. Es bueno que te marques objetivos, pero sabiendo siempre que la felicidad está en lo que

tenemos, no en lo que podríamos tener. **Todos los días durante 5 minutos, piensa sobre las cosas que tienes.**

Pasamos por la vida sin mirar. Nos metemos en nuestros bucles cotidianos, repetimos y repetimos los mismos gestos, los mismos pensamientos. Miramos siempre a los mismos sitios. Centramos nuestra atención siempre en las mismas cosas. Y nos perdemos todo lo demás.

Antes de volver a tirarte a la piscina, comprueba que sigue habiendo agua.

Si hay una piedra en el camino, levanta un poco más el pie y pasa por encima.

Normalmente, **las personas que te infravaloran y critican están reflejando sus miedos en tí, porque eres mucho mejor que esas personas.** Es un mecanismo de defensa que tienen porque ya que no pueden ponerse a tu altura buscan que tu te pongas a la de ellas.

Los libros de autoayuda y los cursos de todo tipo no sirven para nada y son una pérdida de tiempo, **SI NO LOS CONViertes EN PRACTICA.**

Nada funcionará mientras no lo practiques.

La práctica siempre funciona, la repetición siempre funciona, hacer pruebas siempre funciona.

Por tanto, **PRACTICA, REPETICION Y ENSAYO ¿Te lo repito? Práctica, repetición y ensayo. ¿Otra vez? Práctica, repetición y ensayo. Práctica, repetición y ensayo. Práctica, repetición y ensayo. Práctica, repetición y ensayo....**

NO existe mejor herramienta cerebral que la magia de la repetición.

Hay una diferencia abismal entre SABER y HACER

Los libros y cursos dan conocimientos y los conocimientos sirven para bastante poco. La práctica sólo la puedes poner tú. De ti depende empezar de una vez o no. Tu verás lo que quieres conseguir.

La práctica es la que da el poder.

La práctica es una herramienta, el conocimiento no.

Con la repetición, una y otra vez. **La repetición es la herramienta más poderosa de aprendizaje.** Sin repetición no hay aprendizaje. Sin práctica no hay

aprendizaje. Sin ensayo ningún músico puede llegar a dominar su instrumento. Sin entrenamiento ningún deportista es capaz de batir marcas.

Si lees un libro o un curso y no practicas los conocimientos que lees en ellos nada funciona.

Los libros y cursos dan conocimientos, la PRACTICA la tienes que poner TU.

El mejor profesor del mundo te puede enseñar muchas cosas pero la práctica, repetición y ensayo sólo depende de ti.

No es lo mismo tener conocimientos de piano que saber tocar el piano.

HORAS PARA APRENDER A TOCAR UN INSTRUMENTO (aprender a tocarlo, no para ser un virtuoso del mismo: para ello necesitas muchas horas más; cuantas más horas le dediques más rápido lo conseguirás y más virtuoso serás)

Harmónica: 50 horas.

Aprender solfeo: 150 horas

Guitarra: 150 horas

Trompeta: 300 horas

Piano: 450 horas

Saxofón: 600 horas

Canto: 900 horas

Trombón: 900 horas

Flauta: 1200 horas

Violín: 1900 horas

Trading: 10.000 horas

“Un trabajo de tres días no es mas que un trabajo de tres días, un trabajo de un año no es mas que un trabajo de un año, un trabajo de diez años almacena la fuerza de diez años.”