

# **CURSO EMPRESARIAL EXCLUSIVO DEL SECTOR DE LA ESTÉTICA**

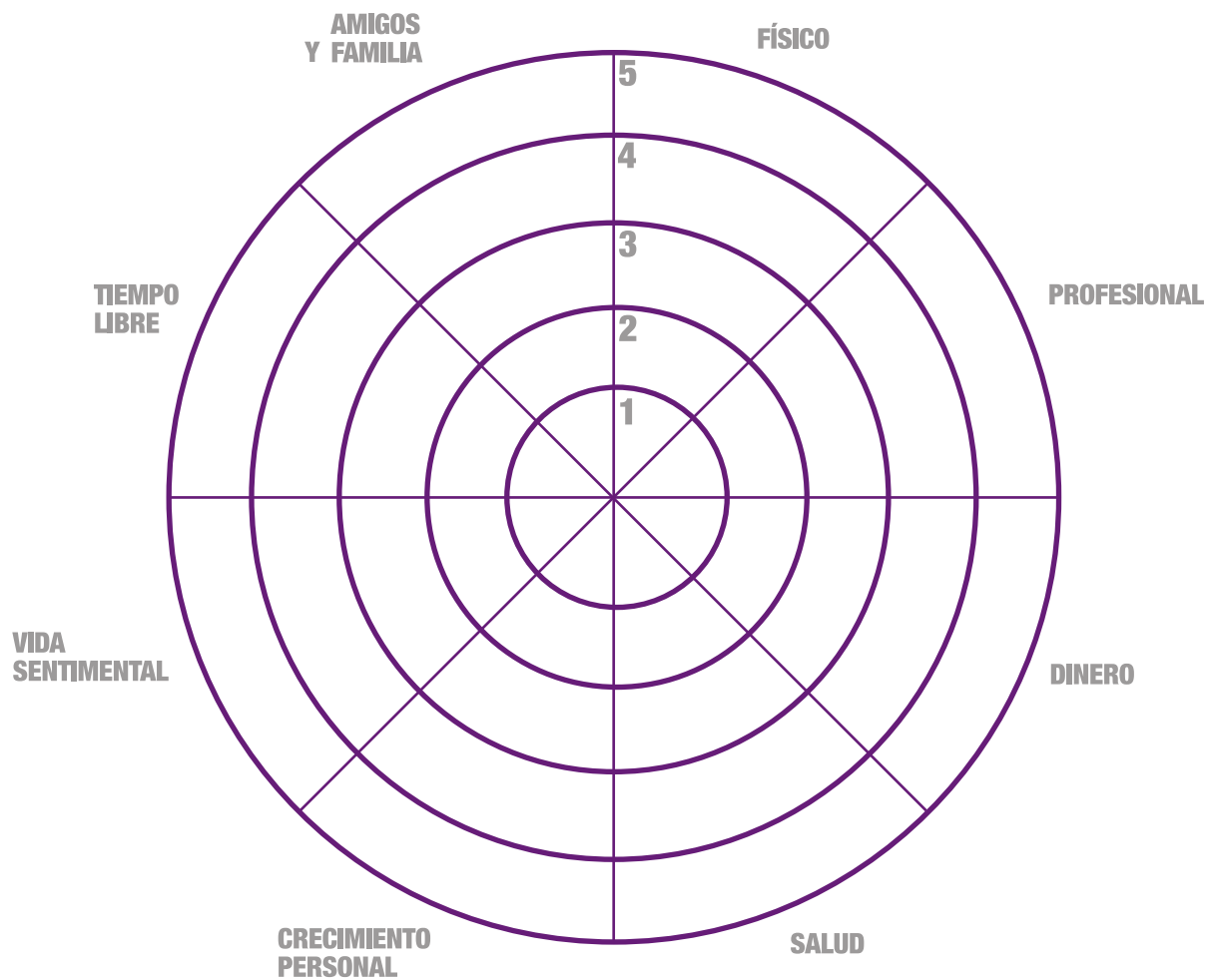
## **CLASE 2 / EL CÍRCULO DE TU VIDA**

B U S I N E S S U N I V E R S I T Y



B U S I N E S S U N I V E R S I T Y

# EL CÍRCULO DE TU VIDA



**S**iempre lo más difícil es saber qué queremos conseguir... y después, dar el primer paso. ¿Cuántas veces en nuestras vidas un buen propósito se ha quedado en eso, en un sueño sin realizar? De ahí que los anuncios de coleccionables salgan en Septiembre. Con el descanso, todos pensamos en nuestros hobbies y queremos cambiar. ¡Compras los primeros coleccionables... y luego lo dejas! Lo mismo ocurre en Enero, con los sistemas de organización. Nos recuerdan que ha acabado el año y debemos organizarnos... pero luego nos inunda lo urgente y volvemos a la misma rutina letal. Nos queda el mal sabor de boca con el que convivimos a diario, recordando todo lo que hubiéramos querido conseguir... Si no te lo crees, pregunta en un gimnasio cuáles son los meses de mayores altas de sus clientes y qué porcentaje de ellos van regularmente al gimnasio.

## QUIERO QUE ÉSTO SEA UN CAMBIO DURADERO PARA TI

Para ello, lo primero y más importante es que te preguntes si realmente quieres cambiar algo en tu vida, y averiguar qué. En ocasiones vivimos en la incertidumbre de no saber qué es lo que queremos cambiar. Sobre el círculo de la página anterior, marca tu puntuación personal (rellena con color hasta el número que elijas). Las preguntas son simples. Del 1 al 5 (siendo el 5 la mejor puntuación) anota cómo te ves con respecto a:

**1.Físico:** ¿Cómo te ves físicamente? ¿Estás todo lo en forma que quisieras o has cogido algunos kilos? Mirate al espejo desnuda y valora. Si te ves magníficamente guapa y en forma, marca un 5. Si no te agrada nada lo que ves, pon un 1. Si es regular, un 3.

**2.Profesional:** ¿Cómo te ves a nivel profesional? ¿Has logrado todo lo que deseas? ¿Te sientes realizada y motivada? En función de tu respuesta, marca del 1 al 5.

**3.Dinero:** ¿Cómo están tus finanzas? ¿Has ahorrado todo lo que quisieras? ¿El saldo de tu banco refleja lo que tú crees que vales? Marca el 1 si crees que tienes mucho menos dinero del que realmente mereces o habías soñado y así hasta el 5, si lo que tienes es justo lo que deseas.

**4.Salud:** ¿Te sometes a chequeos regularmente? ¿Hay algún aspecto de tu salud que podrías mejorar? ¿Pocos o muchos? Puntúa.

**5.Crecimiento personal:** ¿Lees libros de autoayuda? ¿Cómo te inspiras para pensar en positivo? Sobre todo, ¿sientes que creces cada día? O por el contrario, ¿te sientes paralizada? Si sientes que creces, marca un 5, si no, marca menos hasta llegar al 1, que es la zona de parálisis.

**6.Vida sentimental:** ¿Quieres tener pareja? Si la tienes, ¿estás con quien deseas? Piensa en tu pareja y siente esta convivencia durante los próximos cinco, diez o quince años. ¿Qué te hace sentir? Si te sientes llena, marca un 5. Si no tienes pareja, pero no echas nada en falta, marca un 5. Si echas algo en falta: o bien una pareja o cosas de tu pareja, marca desde el 1 al 4, en función de cómo te sientas.

**7.Tiempo libre:** ¿Disfrutas de tu tiempo libre o cuando lo tienes no sabes qué hacer? ¿Te aburres durante el tiempo libre? Marca del 1 al 5 en función de tu situación.

**8.Amigos y familia:** ¿Qué tal tus relaciones familiares y de amistad? ¿Te llenan? ¿Te sientes orgullosa de tu comportamiento y del que los demás tienen hacia ti? Puntúa del 1 al 5.

## AHORA MIRA EL CIRCULO QUE HAS DIBUJADO. ÉSTA ES TU SITUACIÓN ACTUAL

Lo ideal es haber marcado un 5 en todas las áreas. **Debes fijarte dónde has puntuado menos, porque ésa será tu prioridad inmediata.** Considera este área la importante en tu vida, es la que lastra tu felicidad. Si te sientes algo infeliz, este área es la máxima responsable del sentimiento de infelicidad. Lo más complicado ya lo hemos conseguido: saber qué parte trabajar. Después viene el siguiente paso: ¿cómo dar solución al problema? En dos semanas, te enviaré la contestación a esta pregunta. No lo hago ahora por dos razones:

- 1.No quiero que ningún curso sea demasiado largo.
- 2.Me gustaría que durante estas dos semanas pensaras acerca de este área de tu vida.

## PIENSA EN CÓMO SOLUCIONAR ESTE PROBLEMA

Piensa qué has hecho para llegar a esta situación. No me digas: es por culpa de alguien. Siempre somos nosotros los responsables de nuestras situaciones. Piensa qué has hecho **TÚ** para alejarte de ese grado de felicidad que te mereces. Escribe lo que puedas. En dos semanas te daré las herramientas necesarias para que soluciones este problema.

**Hasta pronto. Vive con...¡PASIÓN POR LA BELLEZA!**

**JOSÉ VIDAL**  
**Presidente del Consejo Editorial**



### IDEA\_

Imagina que tienes un negocio de pizzas que sirve a domicilio. ¿Te gustaría competir con los grandes? (Domino's o Telepizza). ¿Qué podrías hacer? Una famosa pizzería de un pueblo de Estados Unidos se preguntó lo mismo e hizo lo siguiente: cuando alguien quiere una pizza, lo más importante es la rapidez y encontrar el teléfono para llamar, por eso hizo la siguiente promoción: al entregar su pizza, si le dabas el anuncio de la competencia, te hacían un 50% de descuento. Al eliminar el anuncio, disminuían las probabilidades de que llamasen a cualquier pizzería de la competencia. Si quieres tener éxito...¡Piensa distinto!