

Cómo Ser un Renacentista En 2023

- 12. Mejora Constante e Interminable**
 - La mejora: se trata de mejorar un 1% cada día
 - James Clear: "Si mejora un uno por ciento cada día durante un año, terminará treinta y siete veces mejor cuando termine"
 - Mejora constante: forma de evolucionar
- 11. Viaja al Extranjero**
 - Comprende: cómo es la vida fuera de tu ámbito de comodidad
 - Al exponerte a cómo viven los demás: Aceptarás más a los demás
 - Sal de tu país: sé turista por tu cuenta
 - Hagas lo que hagas: solo viaja
- 10. Aprende a Gestionar tus Emociones**
 - Somos emocionales por naturaleza
 - En lugar de dejar que sus emociones te lleven a dar un paseo: aprende a aprovecharlas
 - Si no: serás utilizado por otros, manipular las emociones, hacerte sentir cosas que no quieres sentir
- 9. Aprende un Nuevo Idioma**
 - Hablar varios idiomas ayuda a: crear nuevas neuronas, mantener cerebro joven
 - Ten respeto por las personas con acento: significa que pueden hablar otro idioma
- 8. Aprende un Arte Marcial**
 - Artes marciales: enseñan disciplina, empujan, ponen en forma
 - Aumenta tu confianza: te enseña cómo manejar el conflicto cuando surge
 - Siempre es mejor ser un guerrero en un jardín: que un jardinero en una guerra
- 7. Crea Valor**
 - Hay algo único dentro de ti: solo tú puedes darlo
 - Usa ese don: creando valor para los demás
 - No desperdices tu regalo: consumiendo demasiado, criticando a los demás
 - Enfócate: en aquello para lo que fuiste creado de manera única
- 6. Ten Pasatiempos**
 - Aprende a tocar la guitarra: Crea arte
 - Haz algo: te vuelves bien redondeado, fuera de tu vocación normal
 - Lecciones aprendidas de los pasatiempos: pueden relacionarse con tu propósito

- 1. Crea un Cuerpo en Forma**
 - Aprende: levantar peso, comer sano, dormir suficiente
 - Descubre: qué tan fuerte puede ser tu cuerpo
 - Desarrolla disciplina: controlando lo que comes, estableciendo hábitos saludables
 - Un cuerpo en forma: gran señal de autodominio (se gana, no se da)
- 2. Se Capaz de Sustener Dos Opiniones Contrarias a la Vez**
 - El mundo: no es blanco, no es negro, es gris
 - Pensamiento binario (Sí/No) para personas: perezosas, poco inteligentes, fáciles de manipular
 - Genialidad: ver ambos lados, significa mente abierta
- 3. Escribe 500 Palabras al Día**
 - ¿Quieres pensar con claridad? Escribe
 - ¿Quieres influir en las personas? Escribe
 - Tu pensamiento se aclara: poniendo palabras (en papel, en la pantalla)
 - Si deseas influir en los demás: ten el coraje de presionar publicar
- 4. Comprométete con un Aprendizaje Constante e Interminable**
 - Aprende de: libros, podcasts
 - Rodéate de personas: emulen tus valores, no tengan miedo de desafiar tus opiniones
 - Hacer esto: llena tu cerebro con (vieja sabiduría, nuevas ideas)
- 5. Encuentra tu Propósito**
 - Debes tener una razón: despertarte por la mañana
 - Del significado: viene la motivación
 - Encuentra una misión: merezca tu atención, ayuda a otros de alguna manera
 - Te mantiene motivado: lleno de energía