

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

Los siete secretos de Robin S. Sharma

1. Una vida placentera empieza con pensamientos placenteros.
2. siga su misión vital con constancia.
3. El éxito externo empieza en nuestro interior.
4. Cultive la autodisciplina y actúe con coraje.
5. El tiempo es el concepto más importante a tener en cuenta.
6. Alimente sus relaciones día a día.
7. Viva cada día con plenitud.

“Estás sentado en mitad de un espléndido y exuberante jardín. Este jardín está lleno de flores más espectaculares que has visto nunca. El entorno es extraordinariamente tranquilo y callado. Saborea los sensuales placeres de este jardín y piensa que tienes todo el tiempo del mundo para disfrutar de este oasis. Al mirar alrededor ves que en la mitad del jardín mágico hay un imponente faro rojo de seis pisos de alto. De repente, el silencio del jardín se ve interrumpido por un chirrido fuerte cuando la puerta del faro se abre. Aparece entonces un luchador de sumo japonés - mide casi tres metros y pesa cuatrocientos kilos -, que avanza indiferente hacia el centro del jardín. Un alambre de color de rosa cubre sus partes. Cuando el luchador de sumo empieza a moverse por el jardín, encuentra un reluciente cronógrafo de oro que alguien olvidó muchos años atrás. Resbala y al momento cae un golpe sordo. El luchador de sumo queda inconsciente en el suelo, inmóvil. Cuando ya parece que ha exhalado su último aliento el luchador despierta, quien sabe si movido por la fragancia de unas rosas amarillas que florecen cerca de allí. Con nuevas energías, el luchador se pone rápidamente en pie y mira intuitivamente hacia su izquierda. Lo que ve le sorprende mucho. A través de las matas que hay al borde del mismo jardín observa un largo y serpenteante camino cubierto por millones de hermosos diamantes. Algo parece impulsar al luchador a tomar esa senda y, dicho sea en su honor, así lo hace. Ese camino le lleva por la senda de la alegría perdurable y la felicidad eterna”.

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

Un Jardín Extraordinario

“La mayoría de la gente vive -ya sea física, intelectual o moralmente - en un círculo muy restringido de sus posibilidades. Todos nosotros tenemos reservas de vida en las que ni siquiera soñamos”. WILLIAM JAMES

Símbolo:

El Jardín Esplendoroso



Virtud:

Dominar la Mente

Enseñanza:

- Cultiva tu mente y florecerá más allá de tus expectativas.
- La calidad de la vida viene determinada por la calidad de los pensamientos.
- No existen los errores, sólo las lecciones. Considerar los reveses como oportunidades de expansión personal y crecimiento espiritual.

Técnicas:

- El corazón de la Rosa: Se requiere de una rosa y un lugar silencioso. Empieza mirando el centro de la rosa, a su corazón. La rosa es muy parecida a la vida: encontrarás espinas en el camino, pero si tienes fe y crees en tus sueños acabarás cruzando las espinas para llegar al corazón de la flor.
- El Pensamiento Opuesto: La mente sólo puede pensar una cosa cada vez. Cuando un pensamiento indeseable ocupe el punto focal de tu mente, sustitúyelo inmediatamente por un pensamiento ejemplar.
- El Secreto del Lago: Emplear imágenes positivas para influir en la mente. Visualiza imágenes mentales de todo lo que quieres ser, tener y alcanzar en la vida.

Cita Valiosa:

“El secreto de la felicidad es simple: averigua qué es lo que te gusta hacer y dirige todas tus energías hacia ello. Haciendo esto, la abundancia iluminará tu vida y todos tus deseos se cumplirán sin esfuerzos”.

Encender el fuego interior

“Confía en ti mismo. Crea el tipo de vida que te gustaría vivir a lo largo de tu vida. Aprovecha el máximo de ti mismo atizando las diminutas chispas interiores de posibilidad para que sean llamas de realización”. FOSTER C. McCLELLAN.

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

Símbolo:

El Faro Imponente



Virtud:

Perseguir el propósito

Enseñanza:

- El propósito de la vida es una vida con propósito.
- Descubrir y luego llevar a cabo la meta de tu vida a porta una satisfacción duradera.
- Marcarse objetivos claramente definidos en lo personal, profesional y espiritual, y luego tener el valor de obrar en consecuencia.

Técnicas:

- El poder del autoexamen: Realización. La felicidad duradera se consigue trabajando constantemente para alcanzar tus objetivos y avanzar en la dirección que te has fijado.
- El método de cinco pasos para alcanzar objetivos:
 1. Formarse una clara imagen mental del resultado.
 2. Someterme a mí mismo a presiones positivas que sirvan de inspiración.
 3. Nunca te marques una meta sin fijar un plazo.
 4. La regla mágica del 21. Para que un comportamiento nuevo cristalice en hábito, hay que realizar esa nueva actividad durante 21 días seguidos.
 5. Disfrutar del proceso. Pasarla bien mientras avanzas por el camino de tus objetivos.

Cita valiosa:

“Nunca olvides la importancia de vivir con júbilo desbordante. Nunca descuides la exquisita belleza de todas las cosas vivas. Hoy, y el momento que compartimos, es un regalo. Céntrate en tu propósito. El universo se encargará de todo lo demás”.

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

EL Viejo Arte del Autoliderazgo
“La gente buena se consolida sin cesar”. CONFUCIO

Símbolo:

El luchador de sumo



Virtud:

Practicar el kaizen (mejora constante)

Enseñanza:

- El autodomínio es el ADN del dominio de la vida.
- El éxito empieza por dentro.
- El esclarecimiento se logra mediante el cultivo constante de la mente, el cuerpo y el alma.

Técnicas:

- Hacer las cosas que nos dan miedo: Cada vez que han impedido que hicieses alguna cosa, tu añadías combustible a su fuego. Pero una vez conquistas tus miedos, conquistas tu vida.
- Los diez rituales de la Vida Radiante:

1-Ritual de la Soledad: Se trata de asegurar que tu programa diario incluya un periodo de paz obligado, en que tu exploras el poder curativo del silencio y tratas de saber quien eres.

2-Ritual de Fisicalidad: Es sobre el poder del cuidado físico. Se basa en el principio de que si cuidas tu cuerpo cuidas tu mente.

3-Ritual de la Nutrición: Como nutres tu cuerpo, así nutres tu mente.

4-Ritual del Saber Abundante: Se centra en la idea del aprendizaje y la expansión de tus conocimientos por el bien de ti mismo y de cuantos te rodean. Lee regularmente. Leer media hora diaria puede hacer maravillas.

5-Reflexión Personal: Poder de la contemplación. Dedicando un tiempo a conocerte a ti mismo, conectarás con una dimensión de tu ser que desconocías.

6-Ritual del Despertar Anticipado: Levantarme con el sol y empezar bien el día. Lo que cuenta es la calidad del sueño, no la cantidad. Se trata de proporcionar a tu cuerpo el descanso necesario para que sus procesos naturales puedan restaurar tu dimensión física a su estado de salud natural.

7-Ritual de la Música: La música estimula. Invierte un poco de tiempo en escuchar música.

8-Ritual de la Palabra Hablada: Repetir un mantra (man-mente, tra-liberar) cada día tiene efectos positivos en la vida. Sirven para afirmar todo lo bueno que hay en mi mundo. Las palabras afectan profundamente a la mente.

9-Ritual del Carácter Congruente: Exige que tomes medidas adicionales para fraguar tu carácter. Fortalecer tu personalidad afecta tu forma de verte ya tus actos.

10- Ritual de la Simplicidad: Exige que vivas una vida sencilla. No hay que vivir en el meollo de las cosas nimias. Concéntrate en tus prioridades, en esas actividades que tienen verdadero sentido. Tu vida será gratificante y excepcionalmente apacible.

Cita Valiosa:

“El universo favorece a los valientes. Cuando decidas elevar tu alma a su más alto nivel, la fuerza de tu alma te guiará a un lugar mágico repleto de valiosos tesoros”.

El Poder de la Disciplina

“Estoy convencido de que en este día somos dueños de nuestro destino, que la tarea que se nos ha impuesto no es superior a nuestras fuerzas, que sus acometidas no están por encima de lo que puedo soportar. Mientras tengamos fe en nuestra causa y una indeclinable voluntad de vencer, la victoria estará a nuestro alcance”. WINSTON CHURCHILL.

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

Símbolo:

El cable de alambre rosa

Virtud:

Vivir con disciplina.



Enseñanza:

- La disciplina se logra realizando constantemente pequeños actos de coraje.
- Para que madure el embrión de la autodisciplina hay que alimentarlo.
- La fuerza de voluntad es la virtud esencial de una vida realizada.

Técnicas:

- Mantras / Visualización creativa: Soy más de lo que aparento, toda la fuerza y el poder del mundo están en mi interior. Mientras lo haces, imagínate como una persona disciplinada y resuelta, con absoluto control de tu mente, cuerpo y espíritu.
- El voto de silencio: Guardando silencio, lo que haces es condicionar tu voluntad para que haga lo que tú le ordenes.

Cita Valiosa:

“Rechaza los pensamientos débiles que se hayan colado en el palacio de tu mente; verán que no son bienvenidos y su única opción será marcharse”.

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

La más preciada mercancía
“Un tiempo bien organizado es la señal más clara de una mente bien organizada”.
SIR ISAAC PTIMAN

Símbolo:

El Cronógrafo de Oro



Virtud:

Respetar el tiempo propio

Enseñanza:

- El tiempo es la mercancía más preciada y no es renovable.
- Centrarse en las prioridades y mantener el equilibrio.
- Simplificar la vida.

Técnicas:

- La vieja regla del veinte: El 80% de los resultados que consigues en la vida viene de sólo el 20% de las actividades que ocupan tu tiempo. De los cientos de actividades a las que dedicas tu tiempo, sólo un 20% de lo que hagas te dará resultados duraderos y reales. Sólo el 20% de lo que hagas tendrá influencia sobre la calidad de tu vida. Ésas son las actividades de “alto impacto”: tiempo invertido en mejorar los conocimientos, tiempo invertido en mejorar la relación familiar, tiempo invertido en estar en contacto con la naturaleza y agradecer todo lo que tengo, tiempo invertido en renovar tu mente, tu cuerpo y tu espíritu.
- Tener el coraje de decir “NO”: Aprende a decir no. Tener el valor de decir no a las pequeñas cosas de la vida te dará fuerza para decir sí a las grandes cosas.
- La mentalidad del lecho de muerte: Una manera nueva de ver tu vida, un paradigma, si lo prefieres, algo que te recuerda que hoy puede ser el último día y que, por tanto, debes aprovecharlo al máximo.

Cita Valiosa:

“El tiempo se nos escurre de las manos como granitos de arena, y ya no vuelve. Quienes emplean el tiempo sabiamente desde una edad temprana tienen la recompensa de una vida plena, productiva y satisfactoria”.

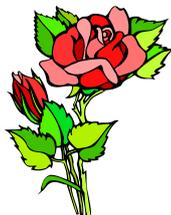
EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

El propósito fundamental de la vida
"Todo lo que vive no vive solo, no para sí mismo". WILLIAM BLAKE

Símbolo:

Las Rosas Fragantes



Virtud:

Servir desinteresadamente a los demás

Enseñanza:

- La calidad de la vida se reduce en definitiva a la calidad de lo que uno aporta.
- Cultivar lo sagrado de cada día, vivir para dar.
- Elevando la vida de los demás, la vida propia alcanza las más altas dimensiones.

Técnicas:

- Practicar diariamente actos de bondad: La vida es más plena cuando hay actos de compasión y bondad diarios.
- Dar a quienes lo piden.
- Cultivar relaciones más ricas: Una persona que tiene tres amigos puede considerarse realmente rica.

Cita Valiosa:

"La cosa más noble que puedes hacer es dar a los demás. Empieza a centrarte en tu propósito superior".

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

El Secreto de la Felicidad de por Vida

“Cuando admiro la maravilla de un ocaso o la belleza de la luna, toda mi alma se ensancha adorando al Creador”. MAHATMA GANDHI.

Símbolo:

El Sendero de los Diamantes



Virtud:

Abrazar el Presente

Enseñanza:

- Vivir en el “ahora”. Paladear el presente.
- No sacrificar la felicidad a expensas de la realización.
- Saborear el viaje y vivir cada día como si fuera el último.

Técnicas:

- Vivir la infancia de los hijos: Dedique tiempo a verlos crecer.
- Practicar la gratitud: Dar gracias por todo lo que se tiene. La vida no siempre te da lo que pides, pero si te da lo que necesitas.
- Cultivar el propio destino: Seguir el camino que marcan tus sueños confiando plenamente en la recompensa.

Cita Valiosa:

“Todos estamos aquí por una razón especial. Deja de ser un prisionero de tu pasado. Conviértete en arquitecto de tu futuro”.

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Robin S. Sharma

Frases celebres contenidas en el libro: "El Monge que Vendió su Ferrari"

"La vida, para mí, no es una vela que se apaga. Es más bien una espléndida antorcha que sostengo en mis manos durante un momento, y quiero que arda con la máxima claridad posible antes de entregarla a futuras generaciones".
GEORGE BERNARD SHAW.

"La verdadera generosidad para con el futuro consiste en entregarlo todo al presente".
ALBERT CAMUS.

"...todo sucede por alguna razón...Todo suceso tiene un porqué y toda adversidad nos enseña una lección. He comprendido que el fracaso, sea personal, profesional o incluso espiritual, es necesario para la expansión de la persona. Aporta un crecimiento interior y un sinfín de recompensas psíquicas. Nunca lamentes tu pasado. Acéptalo como el maestro que es". PAG 31.

"Los sueños de los grandes soñadores jamás llegan a cumplirse, siempre son superados".
ALFRED LORD WHITEHEAD

"Soy un artista del vivir; mi obra de arte es mi vida". SUZUKI.

"La visión sólo llega a ser clara cuando uno puede mirarse el corazón. El que mira hacia fuera, sueña; el que mira hacia dentro, despierta". CARL JUNG.

"...No hay errores en la vida, sólo lecciones. No existe una experiencia negativa, sino sólo oportunidades que hay que aprovechar para avanzar por el camino del autodomínio. De la lucha surge la fuerza. Incluso el dolor puede ser muy buen maestro". PAG 64

"El secreto del éxito es la constancia en los propósitos". BENJAMIN FRANKLIN.

"Estamos hechos y moldeados por lo que amamos". GOETHE.

"Ningún hombre es libre si no es dueño de sí mismo". EPICTETO.

"... Los únicos límites son aquellos que tu mismo te pones". PAG 115

"... Siembra un pensamiento, cosechas una acción. Cosechas una acción, siembras un hábito. Siembras un hábito, cosechas un carácter. Siembras un carácter, cosechas un destino".
PAG 147

"He tenido sueños y he tenido pesadillas. Superé mis pesadillas gracias a mis sueños". JONAS SALK

"Cuando te inspira un objetivo importante, un proyecto extraordinario, todos tus pensamientos rompen sus ataduras: tu mente supera los límites, tu conciencia se expande en todas direcciones y tú te ves en un mundo nuevo y maravilloso. Las fuerzas, facultades y talentos ocultos cobran vida, y descubres que eres una persona mejor de lo que habías soñado ser". FILÓSOFO INDIO PATANJALI

"El precio de la grandeza es la responsabilidad sobre cada uno de tus pensamientos".
WINSTON CHURCHILL.

"... El secreto de la felicidad es simple: averigua qué es lo que te gusta hacer y dirige todas tus energías en esa dirección". PAG 73

"El éxito, como la felicidad, no debe perseguirse, sino seguirse. Y eso sólo es posible como efecto secundario de la dedicación personal a una causa mayor que uno mismo". VICTOR FRANKL.

"No hay que dejar que el reloj y el calendario nos impidan ver que cada momento de la vida es un milagro...y un misterio". NOVELISTA BRITANICO.

"Si querés reír en medio de las lágrimas y sentir gozo en horas de sufrimiento, no dejes de recordar que las circunstancias presentes no son el final de la historia, sino sencillamente la dura travesía que nos lleva a donde debemos llegar".

"... Mediante el acero de la disciplina, forjarás un carácter colmado de coraje y de paz. Mediante la virtud de la voluntad, estás destinado a alcanzar el más alto ideal de la vida y a vivir en una mansión celestial llena de cosas buenas, de vitalidad y alegría. Sin ello, estás perdido como un marino sin brújula, ese marino que al final se hunde con su barco". PAG 160