

[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)

# AUTO CONOCI MIENTO

DEL ENTRENADOR PERSONAL

#1



[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)

1

**CUBO DE  
AGUA FRÍA**

[@vivedelfitness.es](https://www.vivedelfitness.es)

*<<Tus consejos son buenísimos. Qué raro que tu vida sea una mierda.*

*Hazme caso, un águila no acepta lecciones de vuelo de un pollo.*

*Haz lo que te dé la gana.*

*Solo cuando luchas de verdad por lo que quieres, empiezas a entender lo que vales, sin la necesidad de que nadie te lo diga.*



*Solo cuando eres capaz de aceptarte, eres capaz de conocerte. Y sólo cuando te conoces eres capaz de salir de la carrera de la rata.*

*En ella te dejas la piel haciendo lo mismo que el resto, por mas que te esfuerces nunca es suficiente, y es matemáticamente imposible ser el mejor.*

*¿Qué te hace diferente? ¿Quién eres de verdad?*

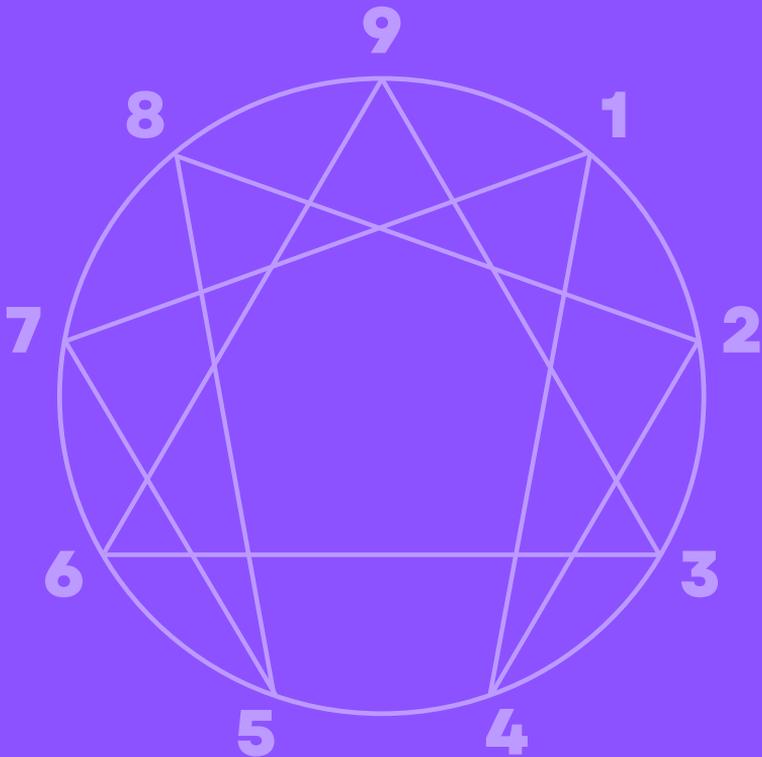
*Todo el mundo es un genio, pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar un árbol, pasará el resto de su vida creyendo que es idiota.>>*

[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)

2

# HABLEMOS DEL ENEAGRAMA

# CONÓCELO PARA SER EL MEJOR **ENTRENADOR** PERSONAL



# DONDE EMPIEZA TODO EL TRAUMA DE NACIMIENTO

Todo empieza en el vientre de nuestra madre.

Ahí dentro éramos puro ser. Conectados, fusionados, en estado oceánico, calentitos, protegidos... No nos sentíamos indefensos. No había separación. No había distancia.

Cuando nacemos nos arrancan del vientre de nuestra madre, lo que nos supone una experiencia similar a la muerte ( **trauma de nacimiento** ).

# AQUÍ ENTRAN EN JUEGO EL EGO Y EL SER

Cuando nacemos no podemos valer por nosotros mismos, no tenemos consciencia, dependemos emocionalmente.

La esencia, nuestra verdadera identidad, donde está contenida la felicidad, la paz, el amor y el talento, va quedando relegada a las profundidades.

Nos vamos protegiendo del ego. Nos vamos desconectando del ser, de la esencia. Nos vamos identificando con ese personaje, esa máscara. **Nos identificamos con el ego.**

ENMASCARADOS CON EL EGO

# ¿EN QUIÉN NOS CONVERTIMOS?

En el ser está nuestra **psicología del innato** , nuestro potencial. Pero a medida que crecemos vamos adoptando patrones, sistemas de creencias, valores, aspiraciones... Una visión profunda de la vida que no es nuestra, no es de nuestro ser, sino que está programada desde nuestro ego.

Todas esas creencias limitantes que vamos adoptando nos llevan a crear una vida de lucha y sufrimiento.

# EGO

## IGNORANCIA, MIEDO, REACTIVIDAD

El ego es el déficit del ser, nuestra parte **superficial** y **primaria**. Nos hace estar dormidos, inconscientes, en la Matrix de nuestra vida.

# SER

## SABIDURÍA, LIBERTAD, AUTENTICIDAD

El ser es el **aquí** y el **ahora**. Podemos reconectar con él a través de un proceso de autoconocimiento y meditación (cuando aparece un pensamiento, lo observo y dejo que se vaya, sin juzgarlo).

Y AHORA TE PREGUNTARÁS...

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Todo emprendedor que quiera cumplir objetivos ambiciosos necesita tener una misión muy sólida, que te haga levantarte de la cama de un salto por las mañanas y te impulse a trabajar apasionadamente por llevarla a cabo.

Sin esa misión sería imposible soportar horas interminables de trabajo, noches sin dormir, etapas de frustración, pérdidas e incertidumbre... Fases inevitables que forman parte del proceso de cualquier emprendedor.

Y para conocer esa misión es imprescindible que primero **te conozcas a tí mismo.**

3

UN TOQUE DE  
**HUMOR**

# EL REFORMADOR

## ENEATIPO 1 APUNTO DE DORMIRSE



# EL AYUDADOR

## ENEATIPO 2 PARA SER FELIZ



# EL TRIUNFADOR

## CÓMO FASTIDIARLE EL DÍA A **ENEATIPO 3**



**Manolo, tu idea es  
muy buena.**



**Pero la de Pepe es  
mejor.**

# EL INDIVIDUALISTA

## ENEATIPO 4 EN UN DÍA CUALQUIERA



**\*EXPECTATIVA\***

**Todos son iguales,  
menos yo.**



**\*REALIDAD\***

**Mirameee mirameee  
soy diferenteee soy  
especiaaaaaal.**

# EL LEAL

## ENEATIPO 6 ANTE CUALQUIER SITUACIÓN



**¡Qué enamorado  
estoy de Manuela! Es  
el amor de mi vida.**



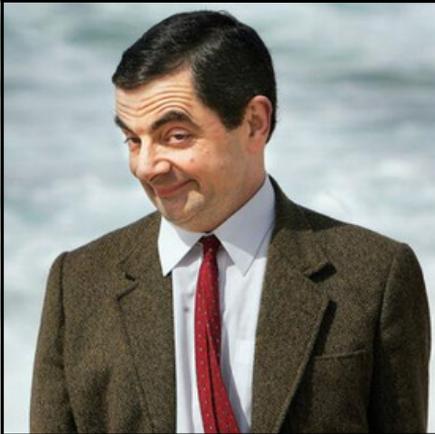
**Espera, ¿por qué no  
me ha enviado hoy  
aún ningún mensaje?  
¿Me estará  
engañando? ¿Se  
habrá ido con otro  
mejor que yo?**

# EL ENTUSIASTA

## ENEATIPO 7 AFRONTANDO LA VIDA



**Bro estoy jodido, mi  
mujer me ha dejado.**



**Nada que no pueda  
solucionar un par de  
rondas de cervezas.**

# EL DESAFIADOR

## ENEATIPO 8 RECIBIENDO ÓRDENES



**No te pienso consentir que me digas qué tengo que hacer.**



**Pero Alicia, ¡soy tu jefe!**

# EL PACIFICADOR

## ENEATIPO 9 CUANDO LE PROPONEN ALGO

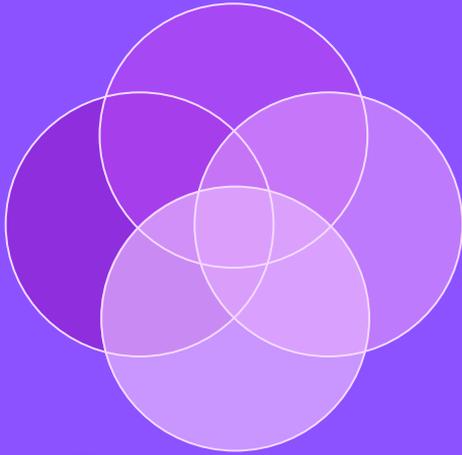


[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)

4

**ALGO MÁS  
PROFUNDO**

[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)



# Ikigai.

**[Diccionario para emprendedores.]**

---

*f. Aquello que hace que te levantes todas las mañanas y hagas lo que haces.*

# ASÍ SE VE EL IKIGAI



# ANTES DE NADA ¿QUÉ ES IKIGAI?

El Ikigai es un concepto de origen japonés que puede definirse como la **razón de ser o vivir**, lo que hace que tu vida merezca la pena ser vivida.

Depende mucho de cada caso, pero encontrar el sentido o significado de tu vida (tu propósito o propósito de marca si eres una empresa), es un proceso. Al igual que ocurre con las empresas, desde que empezamos a definirlo hasta que lo vivimos en plenitud pasamos por varias etapas. Llegar a su primera definición es relativamente rápido, pero el proceso hasta llegar a su culmen puede tardar semanas o años.

1

## DEFINE LOS 4 ELEMENTOS PRINCIPALES

### EN LO QUE ERES BUENO

¿Qué cosas se te dan especialmente bien? ¿Qué te gusta hacer?

### LO QUE AMAS HACER

No siempre coincide con lo que eres bueno. ¿En qué momentos sientes que disfrutas al máximo haciendo algo?

### LO QUE EL MUNDO NECESITA

¿Qué problemas deben resolverse, relacionados con las cosas en las que soy bueno o me gusta hacer?

### POR LO QUE TE PUEDEN PAGAR

De las cosas que sabes hacer, ¿por cuáles te podrían pagar?

# 2

## DEFINE LOS 4 PILARES FUNDAMENTALES

### PASIÓN

Las cosas en las que eres bueno y además te gusta hacer, aquello en lo que te sientes más realizado.

### MISIÓN

Aquello en lo que no eres tan bueno pero el mundo necesita.

### VOCACIÓN

Aquellas cosas que el mundo necesita por las que te pueden pagar, pero ni te gustan ni se te dan bien.

### PROFESIÓN

Cosas por las que te pueden pagar y en las que eres bueno, pero no te gustan especialmente.

# 3

## DEFINE LAS SENSACIONES ASOCIADAS

### GOZO Y PLENITUD SIN RIQUEZA

Algo que te encanta hacer, en lo que eres bueno y el mundo necesita, pero por lo que no te pueden (o es muy difícil) pagar.

### EMOCIÓN PERO INCERTIDUMBRE

Algo que te gusta hacer, que la gente necesita y por lo que te pueden pagar, pero sin embargo no eres bueno haciendo.

### CONFORTABLE PERO VACÍO

Aquello en lo que eres bueno, el mundo necesita y además te pueden pagar por ellas, pero no te gusta hacer.

### SATISFACCIÓN PERO INÚTIL

Aquello en lo que eres bueno, te gusta hacer y además te pagan por ello, pero no contribuye a los demás.

4

**DEFINE LAS  
SENSACIONES  
EL PASO FINAL:  
DEFINIR TU  
IKIGAI**

**AQUÍ ESTÁ TU IKIGAI**

Las cosas que cumplen los cuatro criterios representan tu Ikigai. Te gusta hacerlas, se te dan bien, el mundo las necesita,... ¡y te pueden pagar por ellas!

**VERBALIZACIÓN DEL IKIGAI**

Para hacerlo accionable, debemos verbalizarlo en una frase, que vamos a componer de la siguiente manera:

**[lo que me gusta hacer + lo que soy bueno] PARA [lo que el mundo necesita + por lo que me pueden pagar]**

En Vive Del Fitness, por ejemplo, nuestro Ikigai es ayudar a entrenadores a captar más clientes, trabajando menos y ganando más dinero, a través de nuestra Agencia de Marketing Digital.

# ¿DE QUÉ SIRVE?

Esta semana hemos estado hablando sobre autoconocimiento y la importancia que tiene dentro del mundo empresarial.

Todo emprendedor debe conocerse a sí mismo para sacar su máximo potencial, averiguar sus fortalezas y debilidades, miedos, misión, etc.

El Ikigai es una herramienta perfecta para ayudarnos a definir cuál es nuestra misión (tanto a nivel personal como dentro de una misma empresa).

**Si sigues los 4 pasos anteriores, verás que conseguirás hilar mucho más fino y definir tu misión con más precisión. Te aconsejo también que lo verbalices, tal y como hemos explicado anteriormente. Cuando lo hagas, puedes enviarnos un mensaje privado por Instagram y decírnoslo, ¡será una manera diferente de presentarnos y conocernos!**

[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)

5

**AQUÍ VAN  
LAS RAZONES**



1

Para enfocar tu empresa a la **misión, visión y valores** que verdaderamente te representen.

# 2

Paran que cuando salga otra oportunidad en la que puedas ganar más **dinero**, no lo termines **dejando**.



# 3

Piensa en décadas: no pienses ni en un mes, ni en dos, ni en tres. Piensa en qué conseguirás en **diez años** si haces cada día lo que estás haciendo a día de hoy.



4



Si tienes verdadera **pasión** por algo y haces todo lo que está en tu mano para conseguir ese objetivo, ese sueño que tienes, vas a conseguirlo.

[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)



5

Piensa en qué harías si  
tuvieras todo el **dinero**  
del mundo. ¿Qué estarías  
haciendo?

[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)

6

# HABLEMOS DE LIBROS

# LOS 88 PELDAÑOS DE LA GENTE FELIZ

**ANXO PÉREZ**

*En este libro, el autor nos ofrece 88 claves para triunfar en la vida y en la empresa: precisas, prácticas y tremendamente efectivas, cuya aplicación es de efecto inmediato.*

*Dichos Peldaños acelerarán tu carrera hacia tus objetivos, te permitirán aprovechar el potencial que ya llevas dentro y te ayudarán a conseguir tus retos desde el mismo día en que los leas.*

*Este libro revolucionará tu vida personal y profesional.*

*Lo bueno de este tipo de libros es que lo puedes leer por capítulos sueltos. Sin orden y a cualquier ritmo. Yo incluso te recomendaría que cada semana leas un peldaño y te ocupes toda la semana de ponerlo en marcha.*

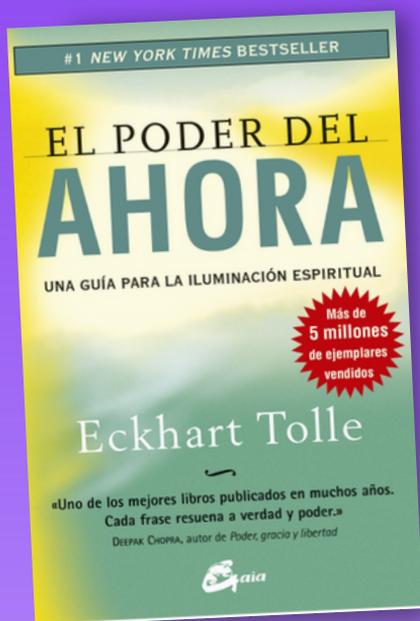


# EL PODER DEL AHORA

**ECKHART TOLLE**

*"Hablo de una transformación profunda de la conciencia humana -no como una distante posibilidad futura, sino como algo que es posible realizar inmediatamente- sin importar quién seas o dónde estés. Trato de enseñarte a liberarte de la esclavitud de la mente, a entrar en el estado de conciencia iluminada y a mantenerlo en la vida cotidiana."*

*Este libro ha demostrado ser uno de los grandes libros sobre espiritualidad de los últimos tiempos. Contiene un poder que va más allá de las palabras y puede conducirnos a un donde desaparecen los problemas mentales que nosotros mismos hemos creado y donde descubrimos lo que significa realmente crear una vida liberada.*



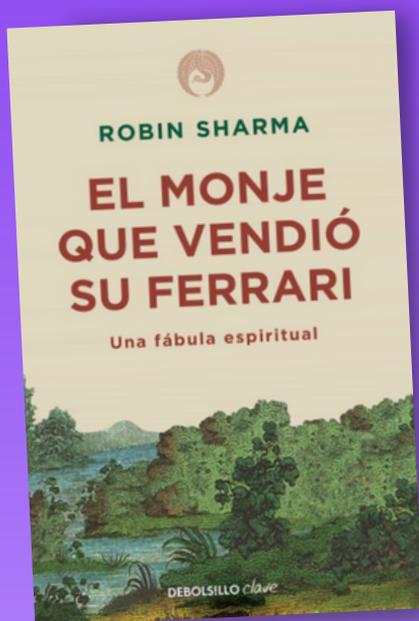
# EL MONJE QUE VENDIÓ SU **FERRARI**

**ROBIN SHARMA**

*El monje que vendió su Ferrari es una fábula espiritual que, desde hace más de quince años, ha marcado la vida de millones de personas en todo el mundo.*

*A través de sus páginas, conocemos la extraordinaria historia de Julian, un hombre que toma la radical decisión de vender todas sus pertenencias y viajar a la India, donde aprende las sabias y profundas lecciones de los monjes sobre la felicidad, el coraje, el equilibrio y la paz interior.*

*Con esta historia tan especial e inolvidable, Robin Sharma nos enseña, paso a paso, una nueva manera de enfocar la vida personal, profesional y familiar. Nos muestra lo importante que es emprender un recorrido vital con una dirección clara, con pasión y armonía.*



[@vivedelfitness.es](https://www.vivedelfitness.es)

7

# REFLEXIÓN PERSONAL

[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)



¿Qué quieres?

¿Por qué lo haces?

Lo que estás haciendo hoy, si lo haces a diario, ¿dónde te llevará a estar dentro de 10 años?

Son preguntas que rara vez nos hacemos, tendemos a ir por inercia. Pero de plantearnos nuestra verdadera razón por la que hacemos todo lo que hacemos, seguramente no seguiríamos haciéndolas.

El cambio da miedo.

Lo más fácil es seguir haciendo lo que hemos estado haciendo siempre, o lo que está haciendo nuestro entorno; no salir de esa burbuja, porque eso supone exponernos al “fracaso” por estar cambiando una “estabilidad” que podríamos tener, por algo que quizás pueda ir mal, y perder todo por el camino.

Aunque... lo que pienso que podemos estar perdiendo de no atrevernos a ir a por lo que de verdad queremos, de no plantearnos para qué hacemos todo lo que hacemos y cuestionar nuestras acciones, lo que estamos perdiendo es nuestra vida por el camino.

Y es que suponiendo que tengamos, por ejemplo, 25 años (en mi caso)... ¿Cuánto tiempo puedo tener para estar trabajando hasta los 65 años?

45 años.

De los cuales suponiendo que dormimos 9 horas cada día, estamos durmiendo 11 días x CADA MES.

Lo que lleva a que CADA AÑO... durmamos 132 días.

Multiplicando 132 DÍAS x 45 años = 5.940 días...

Que DIVIDIDO entre 30 supone 198 meses, que es lo mismo a 16,5 años DURMIENDO.

De esos 30 años restantes, quítale ¿X? horas al día para las comidas, y quehaceres diarios + ocio y tu trabajo actual...

¿Cuántos años nos quedan realmente para poder ir a por nuestros VERDADEROS objetivos a nivel laboral?

Suponiendo que tengamos en mente retirarnos a los 65 años, claro.

Si quieres retirarte antes... ¿Qué tiempo tienes en realidad?

¿Estás haciendo aquello que realmente quieres, o estás haciendo lo que vienes haciendo tiempo atrás, y no te atreves a salir de esa zona “segura”?

Te animo a dar el paso hacia aquello que sabes que quieres hacer y que no estás haciendo por el miedo “al que dirán”, “y si no va bien” y “así no estoy tan mal”...

¿Qué quieres?

¿Por qué lo haces?

¿Esto que estás haciendo te está llevando a aquello que quieres conseguir, o te está alejando?

3 preguntas que a mí personalmente me han cambiado la vida.

¿Te lo habías preguntado tú antes?



# OYEEE!

QUE TENEMOS OTRO  
**REGALO** PARA TÍ...

Publica en tus historias de Instagram la página del ebook que más te haya gustado, y menciónanos para que podamos verlo y enviarte el **REGALO GRATIS** que hemos preparado para ti.



[@vivedelfitness.es](https://www.instagram.com/vivedelfitness.es)