



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

Eileen McDargh

COMPLEMENTO DEL AUDIOLIBRO

RECUPÉRATE
del AGOTAMIENTO
logra tu
REALIZACIÓN TOTAL

Desarrolla resiliencia, aprende a adaptarte a situaciones adversas,
cárgate de energía, recupérate y distingue lo que verdaderamente importa.



Cuadernillo Complemento del Audiolibro

“¡RECUPÉRATE DEL AGOTAMIENTO Y LOGRA TU REALIZACIÓN TOTAL!”

*Desarrolla la resiliencia, aprende a adaptarte a situaciones
adversas, cárgate de energía, recupérate y distingue lo que
verdaderamente importa*

Eileen McDargh

© 2020 Eileen McDargh

VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:

© 2020 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros

¡RECUPÉRATE DEL AGOTAMIENTO Y LOGRA TU REALIZACIÓN TOTAL!

Desarrolla la resiliencia, aprende a adaptarte a situaciones adversas, cárgate de energía, recupérate y distingue lo que verdaderamente importa.

De Eileen McDargh

Fundadora del grupo de resiliencia y autora de “Tu GPS de la resiliencia”

Sobre la Autora

Desde 1980, Eileen McDargh se dedica a ayudar a empresas y a personas a transformar la vida de su negocio y el negocio de su vida, a través de conversaciones trascendentes y conexiones que cuentan. Es reconocida internacionalmente como una maestra facilitadora, autora galardonada, entrenadora e importante ejecutiva.

Sus conocimientos los basa en prácticas comerciales, experiencias de vida y años de consultoría para las principales organizaciones y empresas nacionales e internacionales, que van desde productos farmacéuticos globales hasta las fuerzas armadas de Estados Unidos; desde asociaciones de atención médica hasta instituciones religiosas. Sus programas son ricos en contenido, interactivos, sugerentes y francamente divertidos.

En 2019, *Global Gurus International*, un proveedor británico de recursos para capacitación en liderazgo, comunicación y ventas, la clasificó, después de una encuesta global a 22,000 profesionales de negocios, como una de los 30 mejores profesionales de la comunicación del mundo.

COMO APROVECHAR ESTE AUDIOLIBRO

Si elegiste escuchar este audiolibro por ti o para un amigo, tu cónyuge o tu equipo de trabajo, confío en que todos y cada uno, van a encontrar respuestas que los apoyen y fomenten “su mejor yo”, tanto en su vida personal, como en el trabajo. Por favor tómate tu tiempo. Hago muchas preguntas que invitan a la introversión y la reflexión.

Te recomiendo que, cuando te sea posible, mientras escuches este audiolibro, tengas a la mano papel y lápiz. ¡Soy una gran creyente en el poder que tiene el escribir!

Aquí encontraras algunos ejercicios que complementan este audiolibro y te apoyan a consolidar lo que aprendiste y a evaluar tu progreso.

Nota: Los capítulos **no son secuenciales**, sólo aparecen los que son necesarios en forma escrita.

Complemento del Capítulo 2.

DETONADOR # 1. HISTORIA PERSONAL Y "VOCES"

Completa el número que mejor describa tu comportamiento.

1. Nunca 2. Raramente 3. A veces 4. Con frecuencia 5. Siempre

	DESCRIPCIÓN	Tu calificación del 1 al 5
1.	Me canso más fácilmente que antes. En lugar de sentirme con energía, me siento fatigado.	
2.	Me es difícil sentirme optimista. Encontrar el optimismo es difícil para mí pues trabajo más duro pero logro menos.	
3.	Me cuesta mucho pedir ayuda, creo que debo hacer las cosas por mi cuenta.	
4.	Me encuentro de mal genio e irritable	
5.	Me siento incómodo desafiando el <i>statu quo</i> y asumiendo riesgos.	
6.	Estoy "exagerando" con el consumo de: la comida, las drogas, o el alcohol.	
7.	No recuerdo la última vez que jugué.	
8.	Me resulta difícil reírme de mí mismo.	
9.	No puedo encontrar tiempo para hacer cosas rutinarias como leer, mandar felicitaciones o hacer mi cama.	
10.	Creo que la meditación es para los monjes y yo estoy demasiado ocupado para ello.	
11.	Experimento en mi cuerpo más problemas físicos de lo normal.	
12.	A menudo me siento solo y poco apreciado por lo que hago.	
13.	El único ejercicio regular que hago es caminar hacia y desde el estacionamiento de la oficina.	
14.	Me cuesta mucho concentrarme y a menudo postergo lo que tengo que hacer.	
	TOTAL	

Suma las cantidades y ve dónde se alinean. Recuerda que ésta es solo una pequeña muestra de la encuesta y no toma en cuenta el contexto actual de tu trabajo y de tu vida. Pero te proporciona algo sobre lo que puedes reflexionar.

Si tu total es de 60 a 75; Ummm, no te acerques demasiado a nada que sea inflamable. ¡Te puedes quemar!

De 45 a 59: Sigue escuchando este audiolibro. Todavía tienes trabajo que hacer para evitar que tu vida y tu trabajo te “quemem”.

De 30 a 44: Tienes algunos días que son como diamantes y algunos días que son de piedra. Revisa qué acciones te pueden dar más días como diamantes.

De 15 a 29 ¡Lo has resuelto! Ya puedes escribir el próximo libro contando tu historia de cómo superaste el agotamiento, o unirte a mí en un *podcast*.

PREGUNTAS. Hazte las siguientes preguntas y anota tus respuestas:

- ¿Qué te dicen tus voces? _____

- ¿Es verdad lo que te dicen tus voces? _____

- Lo que te dicen tus voces, en lo más profundo de tu alma, ¿es exactamente en lo que crees y lo que quieres? _____

- ¿Qué precio pagas por seguirlas? _____

- ¿Vale la pena? _____

DETONADOR # 2. TIRANOS TECNOLÓGICOS

PREGUNTAS

- ¿Te consideras un genio multitareas? _____
- ¿Eres adicto a tu teléfono inteligente? _____
- ¿Te cuesta “desconectarte”? _____
- ¿Puedes limitar tu lista de tareas a lo que realmente es factible en un día? _____

- ¿Te pones en competencia con otras personas para ver quién tiene la lista más larga de pendientes? _____

DETONADOR # 3. CONEXIONES DESCONECTADAS

PREGUNTAS.

- ¿Cuándo fue la última vez que tuviste una conversación significativa, preferiblemente cara a cara? _____
- ¿Quiénes son tus amigos cercanos? _____
- Si no tienes ninguno, ¿qué necesitarías hacer para conseguir uno o dos? _____

- ¿A quién conoces que necesita amigos? _____
- ¿Estás dispuesto a desafiarte a ti mismo para sonreírle a un extraño? _____
- ¿Puedes guardar toda la tecnología mientras comes con otros? ¿si no, porque no? _____

- ¿Quiénes son las personas que buscan tu ayuda? _____

- ¿Con qué frecuencia estás "de guardia"? _____
- ¿Si cuentas con recursos, los tienes disponibles? _____
- ¿Pides ayuda? _____

Complemento del Capítulo 3.

EL PAPEL DE LA EMPRESA EN EL AGOTAMIENTO

PREGUNTAS:

- ¿Qué haría falta para que identificaras y dijeras dónde puede impactar el cambio? _____

- ¿Eres culpable de enviar correos electrónicos a granel y de convocar a demasiadas juntas de trabajo? _____
- ¿Qué pasos necesitas dar para controlar el flujo de salida de correos? _____

- ¿Le has preguntado a tu equipo qué actividades parecen ser redundantes o sin sentido? Créeme, te darán una respuesta. _____

- ¿Eres lo suficientemente valiente para e identificar qué actividades son realmente necesarias? _____

- ¿En qué área o áreas eres culpable de encender el proverbial cerillo? _____
- ¿Qué estás dispuesto a hacer para influir en la cultura de tu empresa? _____

- ¿Tiene la culpa tu estilo de gestión? _____
- ¿Estás dispuesto a tener "esa" conversación difícil con un empleado que es menos que adecuado? _____
- Si no, ¿por qué no? _____

- ¿El comportamiento de ese empleado es una carga emocional para el equipo? _____
- ¿Estás dispuesto a llegar a la raíz del problema y ayudar a que un trabajador deficiente mejore? _____
- ¿Vale la pena? _____

Complemento del Capítulo 5. TU CUERPO

PREGUNTAS:

- ¿Duermes al menos siete horas? _____
- ¿Si no, porque no? _____
- ¿Se acabará el mundo si silencias el teléfono y apagas la televisión al menos treinta minutos antes de irte a la cama? _____
- ¿Tienes una ocupación con horarios irregulares, como puede ser atención médica o servicios de protección? _____
- Explora trabajar a veces en diferentes turnos para tener alguna posibilidad de que tu cuerpo descanse. _____
- ¿Haces ejercicio al menos 30 minutos al día? _____

- ¿Bebes al menos dos litros de agua al día? _____ Tu cerebro y tu cuerpo necesitan mantenerse hidratados.
- ¿Tiene problemas de salud importantes? _____
- ¿Practicas alguna actividad aeróbica de cualquier intensidad? _____
- Si no, ¿por qué no? _____

Por lo menos, empuja al bebé en la carriola, saca a pasear al perro, estacionate lo más lejos que puedas del edificio de oficinas... lo que sea, pero ¡muévete!

- ¿Comprendes la idea? _____ Estar sentado durante largos períodos también es peligroso para tu salud. Busca en Google "estar sentado y la salud" y encontrarás muchos artículos sobre el peligro de permanecer sentado durante mucho tiempo, desde la muerte por enfermedad cardiovascular hasta el cáncer.

Complemento del Capítulo 6. TU TRABAJO

PREGUNTAS:

- ¿Qué salta a la vista como la primera cosa en tu "trabajo" o "empleo" que resulta en una enorme pérdida de energía, o posiblemente te revitaliza? _____
- ¿Cuáles son tus proyectos actuales? _____
- ¿Qué predomina en tu lista de "cosas por hacer"? _____
- ¿Participar en la comunidad? _____
- ¿Trabajar como voluntario? _____
- ¿Volver a estudiar? _____
- ¿Te estás preparando para una certificación? _____
- ¿Estás pagando deudas? _____
- ¿Comercializas tus servicios? _____
- ¿Viajas por negocios? _____
- ¿Hay algunos otros elementos? _____
- ¿Qué significa este período para ti? _____

Complemento del Capítulo 7. LAS RELACIONES

PREGUNTAS:

- Ahora mismo, ¿quién está contigo en tu velero metafórico? _____
- ¿A quién ves? _____
- ¿Qué voces escuchas? _____
- Más importante aún, ¿quién quieres que vaya contigo en tu velero? _____
- _____
- ¿Quién requiere la mayor parte de tu atención? _____
- ¿Quién le aporta alegría a tu vida? _____
- ¿A quién necesitas "arrojar" por la borda? _____

Complemento del Capítulo 8. TU ALMA Y TUS COSAS

PREGUNTAS:

- ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste conectado con el mundo? _____
- _____
- ¿Eres activo en algún tipo de religión organizada? _____
- _____
- ¿Tienes una práctica espiritual, que podría ser tan simple como caminar por la playa, escalar un sendero de montaña o trabajar en un comedor de beneficencia? _____
- _____
- ¿Asistes a retiros espirituales para considerar hacia dónde se dirige tu vida? _____
- ¿Tu conexión con algo remotamente "espiritual" fue hace tanto tiempo que es historia antigua? _____
- ¿Qué significa este período para ti? _____
- _____
- ¿Algún "ajá"? _____

Complemento del Capítulo 9. LA CABEZA

PREGUNTAS:

- ¿Animas a tu equipo a identificar procedimientos que desperdician tiempo y energía?

- ¿Heredó tu empresa sistemas que se consideran "vacas sagradas", a pesar de que exigen demasiado a los seres humanos? _____

- ¿Todos los integrantes de "el equipo" tienen una carga laboral justa? _____

- ¿Eres transparente y le explicas a tu equipo la razón de los procedimientos?

- A nivel personal, ¿se te está agotando tu energía? _____
- ¿Estás atorado debido a rencores pasados, viejas heridas o quieres recuperar tu vida anterior? _____

Shawn Achor señala en su libro, *La Ventaja de la Felicidad*, que cada vez que usas una habilidad en la que eres muy bueno, hay un estallido de positividad. Él recomienda realizar una encuesta para identificar tus cinco "fortalezas distintivas".

La encuesta es gratuita, pero está en inglés.

Si te interesa, la dirección es: <http://www.viasurvey.org>

"Eres dueño de tu carrera. No estás estancado. Busca dentro de ti mismo":

- ¿Qué harías para que tu día laboral sea ideal? _____

- ¿Qué logros laborales te enorgullecen? _____

- ¿Conoce tus grandes fortalezas? _____
- Pregúntales a los demás cómo te ven en el trabajo. _____
- ¿Conoces tu empresa? _____

- ¿En qué área de tu empresa se están produciendo los principales cambios? _____

- ¿Qué desafíos tienes en tu trabajo? _____
- ¿Cuáles son las tareas más demandantes que tienes en tu trabajo, y que te pueden ayudar a aprender más? _____

El regalo del optimismo inteligente

PREGUNTAS.

- ¿Cuáles son ahora tus ideas de agotamiento, tus “Ajás”? _____

- ¿Dónde puedes explorar la variedad que necesitas? _____

- ¿Estás atrapado en una parálisis por algo del pasado o en un pensamiento de hormiga roja? ¡Sé honesto! _____

- ¿A cuántas personas puedes acudir para tener un punto de vista diferente? _____

- ¿Qué necesitas cambiar de tu forma de pensar para que te puedas reponer y recargar tus energías? _____

Complemento del Capítulo 10. EL CORAZÓN.

PREGUNTAS:

- ¿Te llenas de energía cuando dedicas tiempo a estar con personas a quienes amas? _____
- ¿Hay animales o lugares que te renuevan el corazón? ¿Cuáles son? _____

Complemento del Capítulo 12. APOYA A LOS DEMÁS Y A TI MISMO

PREGUNTAS:

- ¿Quién te apoya? _____

- ¿Cómo puedes fortalecer esas relaciones? _____

- ¿Sigues diciendo “sí” a actividades o personas que chupan tu energía? _____
- ¿Por qué? _____
- ¿Dónde están tus puntos de control?

Cuántica Activa AUDIOLIBROS
www.audiolibro.com.mx
info@audiolibro.com.mx
Tel. (777) 310-3048 y (777) 310-2759
Cuernavaca, Morelos, México

INDICE

¡RECUPÉRATE DEL AGOTAMIENTO Y LOGRA TU REALIZACIÓN TOTAL!.....	3
Sobre la Autora.....	3
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 2.....	4
DETONADOR # 1. HISTORIA PERSONAL Y "VOCES"	4
DETONADOR # 2. TIRANOS TECNOLÓGICOS	5
DETONADOR # 3. CONEXIONES DESCONECTADAS.....	6
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 3. EL PAPEL DE LA EMPRESA EN EL AGOTAMIENTO	6
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 5. TU CUERPO.....	7
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 6. TU TRABAJO	8
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 7. LAS RELACIONES	9
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 8. TU ALMA Y TUS COSAS	9
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 9. LA CABEZA	10
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 10. EL CORAZÓN.	11
COMPLEMENTO DEL CAPÍTULO 12. APOYA A LOS DEMÁS Y A TI MISMO	11
DATOS DE CUÁNTICA ACTIVA AUDIOLIBROS.....	12