

The image features two hands clasped together in a firm grip, positioned vertically in the center. The background is a smooth gradient from blue on the left to yellow on the right. The text is overlaid on this background.

10

HÁBITOS

DE LAS PERSONAS
EXCEPCIONALES

Las cosas buenas no pasan solas,
hay que hacer
que las cosas buenas pasen.
¡Tú decides!

JUDY MEANA



¡HOLA! SOY JUDY MEANA

Inicié mi carrera profesional a los 19 años de edad, como reportera y presentadora de noticias en Panamá. Llevo 30 años trabajando en el área de la comunicación estratégica y manejo de la información en situaciones de crisis, dentro del sector público y privado, lo que me ha permitido observar y conocer qué tienen en común las personas excepcionales.

Te comparto este eBook para que te inspires y caminemos juntos el maravilloso viaje hacia el éxito personal y profesional porque todos los días podemos aprender algo nuevo.

Un mensaje especial para ti



NO TE VOY A HABLAR DE MI,
PORQUE MI HISTORIA LA SIGO
ESCRIBIENDO, CADA DÍA, INSPIRADA
POR PERSONAS QUE VEO CÓMO
LUCHAN PARA SALIR ADELANTE.

EN MIS CUADERNOS HE ANOTADO
LO QUE OBSERVO, SOBRE TODO
FRASES E IDEAS QUE FLORECIERON
EN MOMENTOS DIFÍCILES, DONDE
PUDE CONOCER A GENTE VALIENTE.

MI MAYOR DESEO ES QUE TÚ, AL
IGUAL QUE YO, REPASEMOS A
DIARIO, LOS HÁBITOS QUE PUEDEN
AYUDARNOS A SEGUIR CONQUISTANDO
NUESTROS SUEÑOS.

GRACIAS POR LEERME,
ESTOY MUY AGRADECIDA PORQUE
ME ESTAS REGALANDO TU TIEMPO.

ESPERO QUE SEA DE MUCHO
PROVECHO PARA TI.

¡ABRAZOS!

JUDY MEANA



¿Qué te diferencia de los demás?

Cuando nos hacemos esa pregunta, nuestra mente empieza a buscar recuerdos de nuestra trayectoria profesional, principalmente nuestros logros y de cómo hicimos para alcanzarlos. En diferentes momentos o etapas de nuestra vida nos cuestionaremos a nosotros mismos sobre si contamos con los conocimientos y la capacidad para lograr lo que nos proponemos.

¿Qué te hace realmente especial?

En una ocasión escuché a un señor mayor decir que todas las mujeres soñamos con ser únicas. Que primero luchamos por ser la hija favorita entre nuestros hermanos y luego el centro del universo de nuestra pareja. Según él, había algo que no tomábamos en consideración, que nunca íbamos a ser las únicas y que deberíamos enfocarnos en ser excepcionales. El anciano estuvo a punto de cambiar de tema, pero le pedí que me explicara a qué se refería con eso de ser excepcional. Me contestó: *“Cuando eres excepcional, las personas regresan a ti, te buscan porque las haces sentir especiales. Te ven como una persona en la que pueden confiar y ser ellas mismas cuando están contigo”*.



Quizás esta anécdota suene más como un consejo para temas de relaciones sentimentales, pero creo en el fondo que todo lo que aplicamos en la vida personal o familiar, también podemos aplicarlo en nuestra vida profesional, si queremos crear conexiones profundas y verdaderas.

Hace poco encontré en uno de mis cuadernos en los que escribo frases o pensamientos, un listado de 10 hábitos que considero son importantes y que he observado en muchos líderes con los que he tenido la oportunidad de trabajar. De hecho, los menciono en mis conferencias cuando hablo sobre las personas de influencia y por qué los considero como excepcionales.

Te invito a repasar este resumen y estar pendiente de mis redes sociales, donde esté compartiendo más historias y entrevistas con gente que inspira; porque detrás del éxito, detrás de cada sonrisa, hay anécdotas y experiencias que nos demuestran lo valioso que es prepararnos física, mental y emocionalmente para lograr nuestros objetivos.

HÁBITO

01

Aprender



APRENDEN

Las personas excepcionales poseen una capacidad de escucha empática, es decir, durante una conversación permanecen en silencio prestando atención y haciendo preguntas para profundizar más y poder conocer diferentes puntos de vista.

Te pregunto: ¿Eres capaz de escuchar y no interrumpir? Si en este momento estás leyendo estos apuntes para descubrir qué tienen en común las personas excepcionales que he conocido, si te propusiste llegar hasta la última página, entiendes de qué se trata la escucha empática, porque le estás poniendo voz a mi escrito, me estas dando la oportunidad de hablarte, entrar en tu mente y me estás regalando tu tiempo. Es esa curiosidad por conocer otros puntos de vista, lo que nos lleva a encontrar nuevas ideas o lecciones que tarde o temprano nos hará sentido en determinadas circunstancias de la vida.

Pues bien, las personas excepcionales que conocí, me contaron que mucho de lo que sabían, lo aprendieron en conversaciones con abuelos, padres, tíos, profesores, compañeros de trabajos, jefes y referentes en el tema o área en el que querían incursionar. Aquellos que son padres, tienen anécdotas sobre lecciones que aprendieron a través de sus hijos. Otros descubrieron otras experiencias conversando con extraños u observando a personas que admiraban.

HÁBITO

02

Aprecian la vida



APRECIAN LA VIDA

Pasar por momentos o situaciones difíciles les ha hecho valorar el simple hecho de respirar y poder darle a cada día la oportunidad para ser y hacer mejor las cosas que se proponen.

Perder a un ser querido a muy temprana edad es algo que marca para toda la vida, cada quien decide si para bien o para mal. Las personas excepcionales, cuentan que el dolor les ayudó a crecer, valorar la presencia de sus seres queridos y agradecen todos los días la oportunidad de ver cada amanecer.

Son muy conscientes de que no sabemos el día ni la hora en la que partiremos de este mundo, y se levantan día tras día con una energía que es producto de la gratitud.

Ahora imagina que te digan que vas a morir en tres días. Pues conocí personas excepcionales que aún hoy pueden dar testimonio de lo que se siente, y digo excepcionales, porque a diferencia de estos, también conocí personas que, a pesar de vencer su enfermedad, siguieron con actitudes y emociones negativas, victimizándose o culpando a los demás por no poder salir adelante profesionalmente hablando.

Los excepcionales viven a plenitud y aprovechan cada segundo de sus vidas.

HÁBITO

03

Resuelven problemas



RESUELVEN PROBLEMAS

Sus acciones van dirigidas a hacer simple lo complejo. Analizan y buscan las mejores alternativas hasta encontrar soluciones prácticas para enfrentar cualquier reto o adversidad. También saben recurrir a personas expertas en diferentes temas.

Todo tiene solución, menos la muerte. Literalmente así piensan las personas excepcionales. Si les llevas un problema, regresan con varias posibles soluciones, no solo te dan el consejo, te acompañan y están pendientes hasta que el problema esté resuelto.

Hay algo que debo mencionar, ellos tienen la capacidad de concentrarse en lo que está dentro de su área de competencia o en lo que realmente es su responsabilidad. Si les pides ayuda, dependiendo de la relación o nivel de confianza, son esas personas que te regalan su sabiduría para que puedas aclarar tus dudas y encontrar respuestas que te lleven a enfrentar tus propios desafíos. Te dicen lo que piensan pero no te juzgarán ni criticarán por tus decisiones ni por los resultados que obtengas.

Algo que me genera mucha admiración es la capacidad para tocar temas incómodos o difíciles, enfrentarlos cara a cara y reconocer sus errores o fracasos, siendo responsables de las consecuencias y reparando los daños causados por esas decisiones.

HÁBITO

04

Se ríen



SE RÍEN

Poseen un buen humor, incluso en situaciones de mucho estrés saben contagiar de energía positiva a las personas, ayudándolas liberar tensiones.

Recuerdo un libro que se titulaba “La risa: remedio infalible”, una frase muy cierta, porque no hay nada más rico que encontrarle el lado jocoso a todo lo que nos sucede. Tiene un efecto reparador y nos cambia completamente el chip, sobre todo cuando nuestra mente quiere entrar en modo negativista o fatalista.

Las personas excepcionales son capaces de mantener una mirada segura y serenidad en medio del caos. Encuentran el momento oportuno para hacerte ver lo que sucedió desde un ángulo optimista, sin caer en la burla

Controlan sus emociones y mantienen actitud positiva, aunque los veas tropezar, caer, fallar o fracasar, no descargan su frustración o ira en otros.

Saben que todo es parte del proceso y que como resultado del hábito 2, que es apreciar la vida, son personas que conocen los beneficios de la gratitud.

HÁBITO

05

Mantienen su palabra



MANTIENEN SU PALABRA

Cuando se comprometen con algo, cumplen. En caso que esté fuera de su alcance, refieren a las personas que cuentan con las habilidades para atender el tema.

Más allá del buen nombre o la reputación, las personas excepcionales, honran sus compromisos por respeto a quienes confiaron o se atrevieron a pactar un acuerdo.

Cuando dicen que van a hacer algo, lo hacen. No pierden el tiempo con excusas y mucho menos prometen algo que saben que no podrán cumplir; por ejemplo, decisiones que dependan de otros. En esos casos, dejan claro desde el principio, qué es lo que está dentro de sus posibilidades o si le toca convencer a terceras personas para poder resolver un asunto o lograr el objetivo. No crean falsas expectativas, son muy prudentes y prefieren sorprender con los resultados.

Son excelentes conectando a las personas para que hagan alianzas estratégicas. Son los héroes anónimos o las mentes maestras detrás de muchos casos de éxito.

Quizás nunca salgan a relucir sus nombres y esto por falta de humildad de quienes se empoderaron con sus consejos, ideas o conexiones.

HÁBITO

06

Perdonan



PERDONAN

Avanzan con la enseñanza o lecciones de cada situación que enfrentan y no ocupan su mente en rencores o venganzas. Crean anécdotas de sus aprendizajes y las comparten para inspirar a otros.

Todos cometemos errores, reconocer que no somos perfectos es el primer paso para perdonarnos a nosotros mismos porque el cómo nos hablamos, lo que nos decimos tiene mucho poder; nuestros pensamientos pueden autosabotearnos o animarnos a seguir adelante.

Las personas excepcionales han curado muchas heridas emocionales, traumas, miedos, inseguridades, complejos, gracias a que decidieron perdonar a quienes les hicieron daño. Eso sí, son muy cautelosos a la hora de volver a confiar en aquellos que traicionaron su confianza, pues valoran mucho la lealtad.

Son gente confiable y su manera de conectar es confiando en los demás, dejan claros los límites desde un principio.

Consideran que el perdón es reemplazar los sentimientos negativos por positivos, liberando nuestra mente y tomando control sobre nuestro poder personal, pues vivir sumidos en el rencor u odio, quita tiempo, afecta la salud, te distrae o te desenfoca.

HÁBITO

07

Aman
incondicionalmente



No juzgan y dan lo mejor de sí sin esperar algo a cambio.

Nunca sabremos las verdaderas intenciones de la gente. Sin embargo, hay algunas características que tienen en común las personas excepcionales a la hora de brindar apoyo a quienes han sido parte importante en su vida a nivel personal o profesional.

Si bien no son personas que envíen mensajes diarios, estarán presentes en las buenas y en las malas.

No los escucharas criticando o hablando mal de su gente de confianza, a sus espaldas. Son capaces de escuchar sin juzgar y aceptan a las personas, tal y como son. Su empatía les permite conocer auténticamente a las personas.

No son transaccionales con las personas que aman. Sus mejores regalos son el tiempo, la paciencia, la compasión, la lealtad, la sinceridad y todo aquello que tener paz y tranquilidad a quienes le rodean. Esto no quiere decir que sean complacientes, son los primeros en encender la llama del valor, la autosuperación en sus seres queridos, pues también amar es dejar que cada quien sea responsable de tomar sus decisiones y vivir experiencias que les ayuden a su crecimiento personal.

HÁBITO

08

Se cuidan



SE CUIDAN

Mantienen un estilo de vida saludable, a nivel mental, espiritual y físico.

Tener claridad de propósito, poder enfocarse, rendir, tener energía para trabajar en ese sueño, les permite ser más conscientes de la importancia de una buena salud física y mental.

Si padecen alguna enfermedad o tienen algún tipo de discapacidad, eso no se convierte en una excusa para abandonar sus sueños; se exigirán el doble y se cuidarán para mantenerse lo más saludables posible.

Algo muy importante es la salud mental. No llenan sus mentes con chismes y reducen su tiempo de atención a personas negativa, que viven quejándose de todo o que hablan mal de otras personas.

Son personas que no andan por la vida, mostrando religiosidad o creencias que excluyan, discriminen o denigren a otros. Son justos y tanto sus valores como su paz mental son innegociables.

Son muy respetuosos del derecho a la privacidad y por lo general comparten muy poco aspectos relacionados con su vida privada frente a desconocidos.

HÁBITO

09

Confían en
ellas mismas



CONFIAN EN ELLAS MISMAS

Son conscientes de sus capacidades y proyectan un aura de seguridad en su forma de interactuar en los demás.

La autoconfianza es clave para el éxito personal. Todo nace del autodescubrimiento, conocerse tus habilidades, capacidades y puntos de mejora.

Las personas excepcionales tienen una autoestima sana, creen en sí mismas y no se dejan contaminar por las críticas ni inflan su ego con los elogios.

Celebran los pequeños logros, pues cada avance es significativo en ese camino hacia la conquista de sus objetivos. Reconocen el esfuerzo propio con los pies puestos sobre la tierra, pues el mundo cada vez es más competitivo.

No le tienen miedo al fracaso ni a reconocer los logros de los demás. No comparan sus vidas con las de otros; miden su crecimiento en base a los sacrificios u obstáculos que ha logrado superar, lecciones aprendidas y el resultado de sus decisiones.

No dudan a la hora de tomar decisiones y aceptar la responsabilidad por sus errores.

HÁBITO

10

Son
persistentes



SON PERSISTENTES

Pasar por momentos o situaciones difíciles les ha hecho valorar el simple hecho de respirar y poder darle a cada día la oportunidad para ser y hacer mejor las cosas.

Para crear hábitos hay que ser persistente. Se requiere mucha disciplina para enfocarse y dedicarle tiempo a aquello que necesitamos hacer para poder avanzar hacia nuestras metas.

la vida nos presenta a todos diferentes obstáculos, pero cuando nos proponemos intentarlo por muy difícil que parezca ese reto, ponemos a prueba nuestra fuerza de voluntad y descubrimos si realmente tenemos claro nuestro propósito, porque aunque caigas, lo volverás a intentar, y de eso se trata la persistencia, intentarlo hasta lograrlo.

Las personas excepcionales son el vivo ejemplo de esa frase que dice: “la práctica hace al maestro”. Se dice que el hábito es la práctica de la perseverancia.



Hay muchos otros consejos y las historias de personas excepcionales que estaré compartiendo en mis redes sociales.

Hay una pregunta que se hacen a diario: ¿Cómo quiero que me recuerden? Pues tú y yo también tenemos todo el potencial para desarrollar nuestras propias cualidades y regalarle al mundo nuestra esencia, porque en este mundo tan competitivo, vale la pena ser una persona excepcional. Pasar de ser soñadores a personas que hagan realidad los sueños.

Si te interesa conocer más sobre **Liderazgo Empático**, no dudes en contactarnos en www.mespicorp.com, queremos ayudarte a hacer crecer tu empresa y que tu idea pase del papel a la realidad.



@judymeana