

©editorial BNEI SHOLEM

ESTRATEGIAS PARA LA VIDA



Aumente sus habilidades al máximo

Zelig Pliskin



EDITORIAL BNEI SHOLEM

©editorial BNEI SHOLEM

Título del Original en Inglés

Begin again now

Unico autorizado para la distribución
y comercialización en español
Editorial Bnei Sholem

©COPYRIGHT 2008

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma (con excepción de citas breves en artículos de crítica o análisis), sin el consentimiento escrito del editor.

Se aplicarán estrictamente los derechos de autor.



EDITORIAL BNEI SHOLEM

Jean Jaures 737

Buenos Aires ARGENTINA

tel: 54 4961 8338

linea USA 1718-618-4158

Whatsapp +549 11 5111 2925

editorial@bneisholem.com.ar

www.bneisholem.com.ar

ISBN: 978-987-1380-16-9

IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA

Pliskin, Zelig. Aumente sus habilidades al máximo - 1a ed. -

Buenos Aires : Bnei Sholem, 2008. Autoayuda trad. II. Título CDD 158.1

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723



Dedico este libro a todos mis maestros

Aquellos que me enseñaron formalmente
Y a aquellos que me enseñaron informalmente.
Aquellos cuyas lecciones disfruté
Y aquellos cuyas lecciones encontré aburridas.
Aquellos que me enseñaron durante años
Y aquellos que me enseñaron sólo una vez.
Aquellos que me enseñaron personalmente
Y aquellos que me enseñaron a través de sus escritos.
Aquellos que me enseñaron mediante sus palabras
Y aquellos que me enseñaron con su ejemplo.



Indice

Prefacio	12
Agradecimientos.....	12
Introducción	13

1. *Aumente sus habilidades*

1 • Averigüe cómo la gente hace las cosas	17
2 • Usar de modelo	18
3 • Modelos a imitar	19
4 • Recuerde sus desempeños más descollantes	22
5 • Aprender nuevas habilidades	23
6 • Escuchar	24
7 • Hablar en público	26
8 • La memoria y sus reglas y principios	29
9 • Las negociaciones	35
10 • Vender	38

2. *Aprenda de sus errores*

11 • Causa de sus errores	47
12 • Los errores	48
13 • Excusas	49
14 • No estar a la defensiva	50
15 • El fracaso	52
16 • La culpa	54
17 • Ansiedad moral.....	55

18 • Fallas de los demás	57
--------------------------------	----

3. *Mejore las relaciones y cultive amistades*

19 • Vea lo que hay de positivo en los demás	61
20 • Vea el potencial de la gente	63
21 • Considere el punto de vista de los demás	64
22 • Rapport	65
23 • Use el lenguaje de la persona con la que habla	67
24 • La amistad	68
25 • Perdonar	69
26 • Socios	70
27 • El matrimonio	71
28 • Centrarse en los objetivos comunes	75
29 • Marco de acuerdo	76
30 • La presencia	78
31 • Amor incondicional	79
32 • Satisfacer las necesidades de los otros	80
33 • El respeto	81
34 • Trate a cada persona cómo si fuera un donante de un millón de dólares o un cliente	83
35 • Sonría	84
36 • Reacciones faciales en la comunicación	85
37 • Atacar el problema y no a la persona	86
38 • Barreras en la comunicación	87
39 • Las discusiones	90
40 • Las disputas	91
41 • ¿Qué estoy haciendo?	93
42 • Hablar suavemente	94
43 • Comience con un "Sí"	95

44 • Notas.....	96
45 • Los regalos	97
46 • La última vez que veré a esta persona.....	98
47 • Abrirse a los demás.....	100
48 • Compartir el éxito	102
49 • Hágase responsable por los malos entendidos	103
50 • Irritarse con los demás.....	104
51 • La gente cambia.....	105
52 • Las apariencias	107
53 • La marginación.....	108
54 • Retraerse de los demás	110

4. *Eliminar malos hábitos*

55 • Los hábitos.....	113
56 • Beneficio secundario	116
57 • Conductas autodestructivas	117
58 • Lleve una estadística	118
59 • Comunique sus propósitos	119

5. *Administración del tiempo*

60 • Administración del tiempo	123
61 • Las prioridades	125
62 • Dejar para más adelante	126
63 • La ley de Parkinson	128
64 • Cancelar proyectos	129
65 • Haga varias cosas a la vez.....	130
66 • Esperar	131

6. *Cuidar de no dañar a otra persona*

67 • Hablar negativamente	135
68 • Hablar en contra de otros.....	136
69 • Rebajar a otros	137
70 • Los criticones.....	138
71 • Los detractores	139
72 • Los críticos literarios	140

7. *Motivar e influenciar a otros*

73 • Motivar a otros	145
74 • Los beneficios	150
75 • El refuerzo positivo	151
76 • La confianza.....	152
77 • La sinceridad	153
78 • Influencia	154
79 • Aproximación y alejamiento	156
80 • La tenacidad	157
81 • Preguntas al final de una oración	158
82 • ¿Qué puedo hacer para motivarte a...?	160
83 • Si te pudiera demostrar.....	161
84 • Corregir a los demás.....	162
85 • Poder	163
86 • ¿Qué mensaje quiere compartir con los demás?	164

8. *Ayude a la mayor cantidad posible de gente*

87 • Poner de relieve los mejores atributos de los demás	167
88 • Todo el mundo nos necesita	169
89 • Hacer sentir valiosa a la gente	170
90 • ¿Qué nos motiva a ayudar a los demás?	171

91 • Las necesidades	173
92 • La actitud manifiesta al dar a otro	175
93 • Ayudar a otros.....	176
94 • Saludar a la gente con alegría	178
95 • Cartas amables y llamados telefónicos	179
96 • Contestar preguntas.....	180
97 • Elogie a los demás.....	181
98 • Dar confianza	183
99 • Dar feed-back positivo a los demás	184
100 • Trate de ver a la gente cuando hace bien las cosas	185
101 • Reparta bendiciones	186
102 • La hospitalidad.....	187
103 • Sentirse querido	188
104 • El sufrimiento de otros	189
105 • Formas sanadoras de comunicación	190
106 • La empatía	191
107 • Influir a otros para hacerlos sentir contentos.....	194
108 • Enseñe a los demás cómo cambiar sus estados	196
109 • La influencia del observador	197
110 • Hacer las pases.....	199
111 • Escuchar lo que no se está diciendo	201
112 • Releva la tensión en la gente	202
113 • Diferencias entre la gente	203
114 • Dificultades que se presentan al ayudar a otros	204
115 • Prestar libros	205
116 • Consejos	206
117 • La belleza	208
118 • Generosidad verdadera	209
119 • Recibir pago por la bondad	210
120 • Como podemos ganar los dos	211
121 • Qué quieres	212

Prefacio

Cuando era niño había un libro que deseaba enormemente leer.

Era un libro que me daría un mejor conocimiento de mí mismo y una mayor comprensión de los demás. Sería una guía para vivir en el mundo de la mejor forma posible. Cada persona que escribiera un libro así lo escribiría de manera diferente. Luego de muchos años de estudio e investigación ofrezco este libro a ese niño.

Agradecimientos

Queremos agradecer especialmente al Rabino Zelig Pliskin por habernos cedido los derechos del libro, a la Sra. Celia Groisman y a la Srta. Karina Duján por su aporte para que este libro llegue al público hispano-parlante y sea un éxito, como así también a todas las personas que, desde el anonimato pusieron su esfuerzo en esta obra.

Editorial Bnei Sholem



Introducción

“Aumente sus habilidades al máximo” expone una visión de todo el potencial que encierra la vida para celebrar, comprender y lograr nuestros objetivos. El conocimiento de sí mismo y el desarrollo personal son procesos que duran toda la vida y requieren un enfoque individualista, equilibrado y global. Estas estrategias para la vida intenta servir como introducción y al mismo tiempo reseña de los conceptos fundamentales y técnicas efectivas para el desarrollo personal. Es una visión general donde cada tema añade una nueva pieza a un mosaico complejo y sin fin.

Algunas ideas pueden ser fácilmente incorporadas. Otras requerirán práctica y revisión. Cada lector tiene su propio ritmo y forma de internalizar conceptos. Cuando llegue a dominar las ideas de este libro podrá construir la realidad interior que desee y ganar mayor control sobre su vida.

Al leer un artículo determinado, su reacción dependerá de su estado emocional, modo de pensar, circunstancias y asociaciones con la idea. Estos cambian constantemente. Al compartir estas ideas y ejercicios con otros, he hallado que algunas personas, que en un momento no se hallaban predispuestas a ellas, encontraban

más tarde que los conceptos y técnicas previamente rechazados resultaban de gran valor.

Los artículos se han ordenado conceptualmente, según tópicos específicos.

Se han citado fuentes de mis libros anteriores: "Gateway to Happiness", "Gateway to Self-knowledge", "Consulting the Wise", "The power of Words", "Love our Neighbor" y "Growth through Torah". Aquí he adoptado un enfoque ecléctico.

1.



*Aumente
sus
habilidades*

©editorial BNEI SHOLEM



1

Averigüe cómo la gente hace las cosas

Siempre que vea a alguien haciendo algo que usted todavía no puede hacer averigüe cómo lo hace. Un principio general dice que si alguien puede hacer algo y usted hace exactamente lo mismo que él, entonces, usted también podrá hacerlo. Si bien esta regla tiene ciertos límites, si la aplica verá que puede romper con muchas limitaciones.

Pregunte a aquellos que pueden hacer cosas que usted no puede cuáles son sus actitudes. ¿Qué se dicen a sí mismos? ¿Qué ven externa e internamente? ¿Qué medidas concretas toman? ¿Qué capacitación les ha servido de ayuda? ¿Qué puede usted aprender de la capacitación de ellos? Hay cosas que le han llevado a gente muchos años de ensayo y error, y que usted puede aprender en mucho menos tiempo.

Haga una lista de aquellas cosas útiles que los demás saben hacer y usted no. Siempre que encuentre a alguien que le pueda mostrar cómo hacerlas hable con él. Si hace esto regularmente comprobará que su nivel de competencia en muchas áreas aumenta progresivamente.

Piense en alguien en particular que hace algo que usted no logra hacer. Pídale que le muestre cómo lo hace.

2

Usar de modelo

Cuando quiera hacer algo nuevo, o mejorar la manera en que está haciendo alguna cosa, encuentre alguien que está ya obteniendo los resultados que usted está buscando, y aprenda de él. Usar a otros de modelo le ahorrará mucho tiempo y energía. Si a alguien le llevó muchos años de ensayo y error lograr la excelencia en algo, si usted usa a esta persona de modelo, tiene un camino mucho más rápido para llegar al mismo objetivo.

Las preguntas a focalizarse son:

"¿Quién está logrando los resultados que yo deseo tener?"

"¿Qué ha hecho específicamente en el pasado y qué está haciendo ahora?"

"¿Cuáles son sus actitudes y creencias?"

"¿Qué se dice a sí mismo?"

"¿Qué imágenes ve mentalmente? ¿Qué detalles específicos tienen esas imágenes?"

"¿Qué sensaciones experimenta?"

Siempre que vea a alguien con actitudes y atributos positivos tómelo de modelo y haga propia esas actitudes.

Si pudiera imitar a tres personas cualesquiera, ¿quiénes serían? ¿Qué puede ya mismo aprender de ellas?

3

Modelos a imitar

Un método natural de aprender cosas nuevas es observar lo que los demás están haciendo y aprender de ellos a hacerlas. Cuando usted era niño el mundo entero era para usted, y al ver cómo otros niños y adultos actuaban y hacían las cosas, automáticamente siguió su ejemplo. Lamentablemente mucha gente dejó con el tiempo de hacer esto de la manera efectiva en que lo hacía cuando era joven. Nunca deje de aprender de los demás. Toda su vida tendrá oportunidad de observar modelos de cualidades, conductas, patrones de relación y habilidades. Aprender permanentemente de cada uno de esos modelos le permitirá llevar a cabo muchas más cosas y llegar a ser mucho más que si espera entender todo por sus propios medios.

Tener un modelo a imitar permite más fácilmente armar la imagen de cómo uno desea ser. A quién se toma de modelo habla mucho de lo que es importante para uno. Si algún personaje de la historia pudiera ser su modelo a imitar, ¿Quién sería?

Piense en diferentes personas que ha conocido a lo largo de su vida y que le han servido de modelo ¿Qué aprendió de cada una de ellas? ¿Qué puede aún aprender?

Siempre que vea que otra persona puede hacer algo que usted creyó que no podía hacer use eso de imagen de lo que también para usted es posible. En muchas áreas, si hace lo que hacen los demás, obtendrá los mismos o similares resultados, pero hay excepciones. A modo de ilustración escuché una vez una historia de un perrito muy encantador que saltaba juguetonamente a la falda del amo. Al ver el afecto que éste le prodigaba, un burro que observaba la escena pensó hacer lo mismo. Bien, saltó a la falda del dueño...

Si bien el principio de imitación tiene excepciones, obtendrá grandes beneficios si lo aplica cuando las circunstancias lo permiten.

Piense en una serie de cosas que haría para mejorar su vida y volverse mejor persona si creyera que puede hacerlas. Haga el esfuerzo de buscar modelos que las hicieran. No necesita conocerlos personalmente. Cuando lea o escuche acerca de alguien capaz de hacer algo, esto de por sí ya sirve de modelo. Esta perspectiva abre todo un mundo de posibilidades.

Aun si considera que no podrá sostener ese modelo en el tiempo, piense en una persona que le sirva de modelo aunque sea sólo por hoy.

Siempre que se sienta atascado en una situación pregúntese: "¿Quién es la persona que podría saber cómo manejar bien esta situación? ¿Qué es lo que diría o haría?"

¿De qué forma sigue usted sirviendo de modelo a



otros? Cada vez que hace algo positivo, los demás aprenden de usted. ¿Qué podría hacer para aumentar su influencia positiva sobre la vida de otras personas representando un modelo positivo a imitar?