



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

**DEJÉMONOS
DE
MARICADAS**

SÉNECA TRAINER



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Esta guía te ayudara a responder las tres preguntas sagradas. Al completar estas preguntas tendrás MUCHA más claridad acerca de quién realmente eres y que es lo que realmente quieres, de modo que puedas crear la mejor vida PARA TI.

La claridad es la clave del éxito y la felicidad... Si no sabes quién eres y no sabes que es lo que quieres, el éxito en cualquier área de tu vida será simplemente inalcanzable.

La experiencia me ha demostrado que generalmente la mayoría de problemas de “motivación” se deben a una incongruencia entre lo que piensas, dices y haces.

Procura sacar tiempo en privado para utilizar esta valiosa herramienta sin distracción alguna (amigos, familia, TV, celular, etc.). Estos ejercicios sólo funcionan cuando se hacen en soledad.

Tómate el tiempo para hacerlo adecuadamente, ¡NO SEAS UNA PERRA PEREZOSA, es tu futuro!



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Una vez resuelvas estas preguntas ganaras mayor claridad y control sobre tu vida. Se convertirá en una brújula que te guiará, manteniéndote enfocado en tus objetivos más importantes (posiblemente logres mucho más que lo que esperas de ti actualmente).

Habrá 2 partes para cada pregunta

En la primera parte escribirás libremente por 10 minutos sin cambiar nada y sin sobre-analizar tus respuestas. El propósito de este primer ejercicio es revelar quién eres y que es lo que quieres, escribe sin filtro, no juzgues lo que sea que llegue a tu mente.

En la segunda parte (que debe realizarse por lo menos un día después) ampliaras en detalle lo que has contestado. El propósito de esta 2da parte es desarrollar y solidificar conscientemente tus respuestas., de manera que empieces a tomar acción y así poder empezar a construir una vida ideal para TI.

Las repuestas deben ser revisadas consistentemente para que puedan convertirse en un mapa para tu vida. También deberían ser actualizadas periódicamente.



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

NOTA:

Las respuestas a estas preguntas no tienen que ser nobles. El objetivo del ejercicio no es responder: Que clase de hombre mi mami, jefe, mujer, novia o la sociedad dice que debería ser. El propósito es tener una discusión honesta contigo mismo acerca de tus más sinceros anhelos e impulsos.

Si eres la clase de persona que quiere tener una fundación y ayudar a los niños más desamparados del mundo **este es el lugar indicado** para descubrir esa parte de tu psique. Si eres el tipo de persona que le encantaría destruir a sus enemigos, hacerlos polvo (a ellos y a su descendencia), este también es un buen lugar para descubrir esa parte de tu identidad.

Probablemente tienes atributos de ambas maneras de pensar en tu psique. No juzgues tu lluvia de ideas, pero una vez vuelvas para reflexionar sobre lo que escribiste, haz juicios de calidad acerca de tus elecciones y analiza si esto te llevará finalmente a conseguir el más alto estándar de felicidad para el resto de tu vida.



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

PREGUNTA 1: ¿QUE CLASE DE HOMBRE SOY?

¿Cuáles son mis deseos y motivaciones más profundas?

Pregúntate: ¿Si yo fuese el dictador del universo, y pudiese hacer cualquier cosa que quisiese sin consecuencia, cómo me comportaría?

Escribe por diez minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

CÓDIGO MORAL: ¿CUALES SON MIS PRINCIPIOS MORALES GENERALES?

Estos son principios morales que conciernen situaciones teóricas o generales

Ejemplos: Yo creo que “X” es como la sociedad debería manejar “Y” problema. Yo creo que mis decisiones deberían ser guiadas por “X” principio. Escribe por diez minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿CUALES SON MIS PRINCIPIOS MORALES PRÁCTICOS?

Estos son principios morales para situaciones específicas.

Ejemplos: Yo debería hacer "X" en "Y" situación. Yo creo que "X" detalle es importante cuando se considera "Y" problema. Escribe por diez minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUÉ IDEAS VALORO?

Estos son valores que pueden conceptualizarse pero no verse.

Ejemplos: Verdad, compasión, justicia, fuerza, etc. Escribe por diez minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUE COSAS ADMIRO?

Estos son atributos en ti mismo, otras personas, estructuras (como el arte), la filosofía, o el gobierno. **Ejemplos:** Hermosura, simplicidad, el humor. Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUE COSAS TANGIBLES VALORO?

Estas son cosas que se pueden tocar y verse en el mundo real.

Por ejemplo: Música, familia, sexo, dinero. Escribe por diez minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿CUAL ES MI ENTENDIMIENTO GENERAL DEL MUNDO?

¿Cuáles son las reglas generales que gobiernan a la gente, sociedad y el universo? **Por ejemplo:** Principio de Pareto: El 80% de los efectos viene del 20% de acciones. Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿CUAL ES MI ENTENDIMIENTO ESPECÍFICO Y PRÁCTICO DE COMO FUNCIONA EL MUNDO?

¿Cuáles son los detalles importantes de cómo funciona el mundo? **Por ejemplo:** Sesgo de Punto Ciego: Que es la tendencia a no darse cuenta de los propios prejuicios cognitivos o a verse a sí mismo como menos sesgado que los demás.

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

PREGUNTA 2: ¿QUE CLASE DE VIDA QUIERO VIVIR?

La pregunta uno fue sobre tu identidad a nivel profundo, valores y principios morales.

En esta parte hablaremos de tu de estilo de vida teniendo en cuenta las respuestas anteriores.

Esta sección se encuentra estructurada de una manera ligeramente diferente a la primera, para cada pregunta te vas a preguntar cómo esperas que sea tu vida de aquí a uno, tres y diez años en el futuro. Aquí también tendrás que escribir una respuesta inicialmente para luego entrar en detalle al día siguiente.

De nuevo pregúntate, ¿Qué clase de vida quiero vivir?... Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿COMO QUIERO QUE SEA MI VIDA AMOROSA DE AQUÍ A 1 AÑO? ¿DE AQUÍ A 3 AÑOS? ¿DE AQUÍ A 10 AÑOS?, ¿DURANTE TODA MI VIDA?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿COMO QUIERO QUE SEA MI VIDA CARRERA DE AQUÍ A 1 AÑO? ¿DE AQUÍ A 3 AÑOS? ¿DE AQUÍ A 10 AÑOS?, ¿DURANTE TODA MI VIDA?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

**¿COMO QUIERO QUE SEAN MIS FINANZAS DE AQUÍ A 1 AÑO?
¿DE AQUÍ A 3 AÑOS? ¿DE AQUÍ A 10 AÑOS?, ¿DURANTE TODA
MI VIDA?**

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿COMO QUIERO QUE SEAN MI VIDA SOCIAL DE AQUÍ A 1 AÑO? ¿DE AQUÍ A 3 AÑOS? ¿DE AQUÍ A 10 AÑOS?, ¿DURANTE TODA MI VIDA?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

**¿COMO QUIERO QUE SEAN MIS HABITOS DE AQUÍ A 1 AÑO?
¿DE AQUÍ A 3 AÑOS? ¿DE AQUÍ A 10 AÑOS?, ¿DURANTE TODA
MI VIDA?**

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿COMO QUIERO QUE SEA MI SALUD DE AQUÍ A 1 AÑO? ¿DE AQUÍ A 3 AÑOS? ¿DE AQUÍ A 10 AÑOS?, ¿DURANTE TODA MI VIDA?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUE QUIERO HACER CON MI TIEMPO? ¿QUÉ QUIERO HACER CON MI TIEMPO LIBRE DE AQUÍ A 1 AÑO? ¿DE AQUÍ A 3 AÑOS? ¿DE AQUÍ A 10 AÑOS?, ¿DURANTE TODA MI VIDA?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

PREGUNTA 3: ¿QUIÉN SERÍA UNA BUENA COMPAÑÍA PARA ESA VIDA?

¡La mejor manera de obtener lo que quieras es merecerlo!

Cuando describas la mejor compañía para ti asegúrate también de describir no solo tus gustos y preferencias sino también por qué ellos desearían compartir contigo

¿Qué les aportas a ellos?

¿Cómo estas relaciones serán de mutuo beneficio?

¿Cómo les ayudarás a cumplir sus metas?

Para que una relación sea sostenible a un nivel ELITE tú debes ser el compañero que desearías tener si estuvieses en la posición de tu compañero ideal.



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿CON QUE CLASE DE AMIGOS QUIERO GASTAR MI TIEMPO?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUE TIPO DE RELACIONES QUIERO CON MIS AMIGOS?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUE TIPO DE COACHES QUIERO?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿COMO QUIERO QUE SEA MI CIRCULO SOCIAL?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUE TIPO DE PERSONAS/RELACIONES DEBERIA EVITAR POR COMPLETO?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUE TIPO DE RELACIONES QUIERO CON MIS SOCIOS O CON MI EMPLEADOR?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿QUE TIPO DE ALIANZAS DEBO CONSTRUIR PARA CONSEGUIR ESTAS METAS?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Después de esperar un día, desarrolla lo que has escrito y añade detalles:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¿COMO SERA MI VIDA SI FALLO EN ASEGURAR LAS ALIANZAS CORRECTAS?

Escribe por 10 minutos:



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

Piensa en una acción clave que debes tomar hoy para asegurar que nunca fallaras en tu camino **para convertirte en tu mejor versión:**



MODO GLADIADOR - RUDIARIUS

¡FELICITACIONES POR COMPLETAR LA GUIA DE LAS TRES PREGUNTAS SAGRADAS!

Esta guía será la brújula para distribuir mejor tú tiempo y evaluar a las miles de personas que conocerás en los próximos años.

Ahora tienes mucha más claridad sobre cómo crear la mejor vida para TI, y quien debería hacer parte de ella, con lo que estarás mejor preparado ¡Para vivir una vida ideal!

Por favor vuelve a esta guía regularmente (a medida que tengas cada vez más éxito) ya que cuando ganes mayor claridad sobre el mundo tus gustos y preferencias cambiarán. También te será más claro a quién y qué deberías evitar.

Al repetir esta guía de nuevo desde cero de aquí en un año te demostrarás cuánto has crecido y te mantendrá en el camino correcto hacia tu vida ideal.