



Por R. J. Sulbarán

LAS CINCO CLAVES DEL ÉXITO

POR: R. J. SULBARÁN



Por R. J. Sulbarán

PRÓLOGO

EL ÉXITO EN LA VIDA ES UN CONCEPTO RELATIVO, NO TIENE UNA DEFINICIÓN QUE ABARQUE Y COMPLAZCA A TODOS POR IGUAL, POR ELLO ES QUE EL ÉXITO ES PERSONALIZADO, LAS CINCO CLAVES DEL ÉXITO BUSCA ESO EN LA VIDA DE CADA UNO DE USTEDES, LA SATISFACCIÓN



Por R. J. Sulbarán

**DE SENTIRSE EXITOSO
SOBRE CUALQUIER
PARÁMETRO SOCIAL
ESTABLECIDO, USTED
SOLO ES DUEÑO DE SU
ÉXITO, ESPERO QUE
DISFRUTEN DE LA
LECTURA DE ESTE LIBRO
Y SAQUEN PROVECHO DE
SU CONTENIDO**

**R. J. SULBARÁN
ÍNDICE**



Por R. J. Sulbarán

LA IMAGINACIÓN.....	5
PLAN DE VIDA.....	23
VIVIR EL PRESENTE.....	44
LA PERSEVERANCIA.....	60
AMARSE SOBRE TODAS LAS COSAS.....	79
EJEMPLO.....	102



Por R. J. Sulbarán

**LA IMAGINACIÓN
COMO MOTOR
MOTIVACIONAL
LA 1ER CLAVE DEL ÉXITO
POR: R. J. SULBARÁN**

**QUISIERA COMENZAR
ESTE CAPÍTULO
CITANDO UNA FRASE**

5



Por R. J. Sulbarán

DE ALBERT EINSTEIN,
"LA IMAGINACIÓN ES
MÁS IMPORTANTE QUE
EL CONOCIMIENTO. EL
CONOCIMIENTO ES
LIMITADO. LA
IMAGINACIÓN RODEA
AL MUNDO", POR COSAS
COMO ESTA ES QUE
ESTE SEÑOR ES
CONSIDERADO EL
HOMBRE MÁS
INTELIGENTE QUE HA
EXISTIDO EN NUESTRO



Por R. J. Sulbarán

PLANETA, NADA
MENOS CIERTO, TODA
GRAN CREACIÓN
ANTES DE EXISTIR FUE
IMAGINADA, NADA
MÁS, ASÍ DE SIMPLE,
NADA DE LOS QUE NOS
RODEA EXISTIERA, SI
ANTES NO FUE
IMAGINADO.



Por R. J. Sulbarán



EN NUESTRA VIDA
COMÚN LA GENTE
EXITOSA, MUCHOS DE
FORMA INCONSCIENTE
ANTES DE TENER UNA
VIDA LLENA DE ÉXITO,



Por R. J. Sulbarán

LA IMAGINARON,
LUEGO CON EL PODER
GENERADO DE LA
ILUSIÓN NACIDA POR
TENER ESA VIDA HACE
QUE EL UNIVERSO EN
PLENO SE UNA PARA
AYUDARTE, NADA
EXOTÉRICO, ES SOLO
ENERGÍA POSITIVA,
ENERGÍA QUE EMERGE
DE LA POSIBILIDAD
IMAGINADA DE TENER
Y HACER LO QUE DE



Por R. J. Sulbarán

CORAZÓN SE DESEA,
NORMALMENTE EL
MUNDO SE DIVIDE EN
GANADORES Y
PERDEDORES, EN
LÍDERES Y
SEGUIDORES, PERO ES
ASÍ, CLARO, POR
RAZONES EQUIVOCADAS,
EL HECHO ES QUE
CIERTO TIPO DE
PERSONAS MANEJAN
EL PODER DE LA
IMAGINACIÓN DE



Por R. J. Sulbarán

FORMA NATURAL, SU
CEREBRO LO TOMÓ ASÍ,
POR CAUSALIDADES,
POR HÁBITO, POR
MODELAJE, CUALQUIER
COSA PUDO SER EL
DETONANTE, PERO LOS
HICIERON UN SER DE
ÉXITO, HOMBRE O
MUJER, AHORA BIEN
ES UNA REALIDAD QUE
CUALQUIERA TIENE EL
POTENCIAL, ES
POSIBLE QUE LA SABIA



Por R. J. Sulbarán

NATURALEZA EN
VISTA DEL EQUILIBRIO
UNIVERSAL LO DEJÓ AL
LIBRE ALBEDRÍO, SIN
EMBARGO ES UN
HECHO QUE
CUALQUIERA TIENE EL
DON, SOLO DEBE
UTILIZARLO, A
CONTINUACIÓN LES
DARÉ ALGUNOS TICS
PARA INSPIRARLO AL
USO DE ESTA
HERRAMIENTA.



Por R. J. Sulbarán

- **BUSQUE** UN LUGAR
DONDE PUEDA TENER
INTIMIDAD, ES
IMPORTANTE LA
PRIMERA VEZ ESTAR
EN SOLEDAD, EN
CONVERSACIÓN CON SU
YO.

- **COLOQUE** UNA MÚSICA
SUAVE,



Por R. J. Sulbarán

INSTRUMENTAL,
RELAJANTE.

- **SU** PRIMER
PENSAMIENTO QUE
SEA: ¿QUE QUISIERA
SER COMO PERSONA?
(INDEPENDIENTEMENTE
E QUE YA TENGA UNA
FAMILIA)

, PIENSE LO MEJOR QUE
QUIERE PARA SÍ,



Por R. J. Sulbarán

VÍVALO, IMAGÍNESE EN
ESA VIDA, QUIERA ESA
VIDA, LUEGO REPOSE,
PONGA SU MENTE EN
BLANCO.

**LA MOTIVACIÓN
LOGRADA MEDIANTE
LA IMAGINACIÓN ES UN
MOTOR IMPOSIBLE DE
PARAR**



Por R. J. Sulbarán

- **SU** SEGUNDO
PENSAMIENTO QUE
SEA: ¿QUÉ PROFESIÓN
QUISIERA TENER?
(INDEPENDIENTEMENTE
E QUE YA TENGA
TRABAJO), USE LA
MISMA TÉCNICA
ANTERIOR.

- **SU** TERCER
PENSAMIENTO QUE
SEA: ¿QUÉ COSAS



Por R. J. Sulbarán

MATERIALES DESEA
TENER?, USE LA MISMA
TÉCNICA.

- **SU** CUARTO PENSAMIENTO
SERÍA: ¿CÓMO DESEA
QUE SEA EL MUNDO
QUE LO RODEA? (NO
IMPORTA QUE SU
LOCALIDAD, PAÍS,
ETC... SEA PRECARIO,
PIENSE SIMPLEMENTE
COMO QUIERE QUE SEA



Por R. J. Sulbarán

SU ENTORNO) USE LA
MISMA TÉCNICA.

- **ESCUCHE** LA MÚSICA
POR QUINCE MINUTOS,
RELÁJESE Y LUEGO
PIENSE UNIENDO LOS
CUATRO
PENSAMIENTOS COMO
SERÍA SU VIDA
INTEGRAL, USE LA
MISMA TÉCNICA.



Por R. J. Sulbarán

- **ESCRIBA** **CADA**
PENSAMIENTO **EN**
FORMA **RESUMIDA,**
TODOS LOS DÍAS AL
LEVANTARSE **LÉALO**
PARA SI, TOME DIEZ
MINUTOS E IMAGÍNESE
SU VIDA INTEGRAL Y
DIGA **ESTÁS**
PALABRAS, LO QUE YO
IMAGINO **SE**



Por R. J. Sulbarán

CONVERTIRÁ EN MI
VERDAD.

ESTA ES UNA TÉCNICA
DE GRAN PODER
MOTIVACIONAL, QUE LO
ENFILARÁ A LOGRAR
SUS OBJETIVOS, QUE
POTENCIAN AÚN MÁS
LA MOTIVACIÓN Y POR
CONSECUENCIA
AMINORAN EL TIEMPO
DE LOGRO DE LAS
METAS PROPUESTAS.



Por R. J. Sulbarán

**LA IMAGINACIÓN EL DON
MÁS MARAVILLOSO
OTORGADO AL SER HUMANO**



Por R. J. Sulbarán

EL PLAN DE VIDA

LA 2DA CLAVE DEL ÉXITO

POR: R. J. SULBARÁN



Por R. J. Sulbarán

ABRO ESTE CAPÍTULO
CON UNA PREGUNTA
GENERAL ¿QUE
ENTENDEMOS POR UN
PLAN DE VIDA?, LA
MAYORÍA DE NOSOTROS AL
COMENZAR EL TRANSITAR
DE NUESTRA VIDA
TENEMOS UNA
PLANIFICACIÓN DE
VIDA GENERAL, IR AL
JARDÍN DE INFANCIA,
A LA PREPARATORIA
AL BACHILLERATO Y A



Por R. J. Sulbarán

LA UNIVERSIDAD PARA
LUEGO IR AL MUNDO
LABORAL A LA PAR DE
COMENZAR UNA VIDA
AFECTIVA PARA
CULMINAR CON UNA
FAMILIA, MUCHOS LO
LOGRAN PERO NO
QUIERE DECIR QUE
ESTÁN FELICES, SOLO
QUE LOGRARON
SEGUIR CON EL
MODELAJE DEL
GENÉRICO HUMANO,



Por R. J. Sulbarán

OTROS ABANDONARON
A MITAD DE CAMINO Y
TERMINARON HACIENDO
ACTIVIDADES PARA
MANTENERSE DENTRO
DE LAS REGLAS
SOCIALES PERO CON
LA INFELICIDAD DE NO
LOGRAR SU OBJETIVO
GENÉRICO, UNOS POCOS
DE MANERA INCONSCIENTE
TIENEN UN OBJETIVO
PERSONAL ENTRE
CEJA Y CEJA Y



Por R. J. Sulbarán

PLANIFICAN CADA PASO EN EL PRESENTE PARA LLEGAR A SU OBJETIVO EN EL FUTURO, PERO NO ES EXCLUSIVO DE UN TIPO DE PERSONA EN ESPECÍFICO, ES SOLO UNA TÉCNICA QUE PUEDE APRENDERSE Y HACERLA PARTE DE TU VIDA, NUNCA ES TARDE, SIEMPRE ES FACTIBLE LOGRAR LOS



Por R. J. Sulbarán

OBJETIVOS, TAL CUAL
COMO LO ES EL
UNIVERSO, SIN LÍMITES.

ENTRANDO EN
MATERIA, ANTES DE
COMENZAR CON LA
TÉCNICA DE PLAN DE
VIDA DEBEMOS
REALIZAR LA ACTIVIDAD
DE LA IMAGINACIÓN
COMO MOTOR DE LA
MOTIVACIÓN, ES



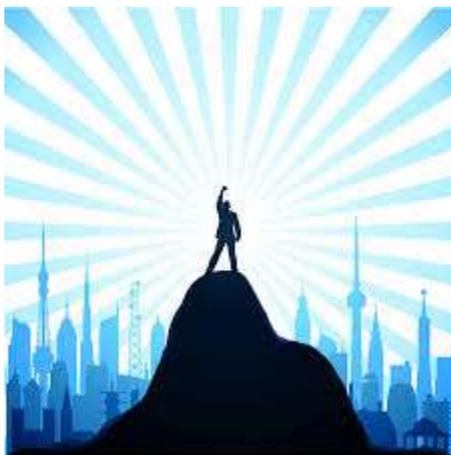
Por R. J. Sulbarán

IMPRESINDIBLE ESTE
PASO, PUEDEN LEER EN
MI NOTA PUBLICADA
CON EL TÍTULO " EL
SECRETO DE LA
IMAGINACIÓN COMO
MOTOR MOTIVACIONAL",
LUEGO DE REALIZADA
LA PRIMERA DE LAS
CINCO CLAVES DEL
ÉXITO COMENZAMOS
CON LA SEGUNDA



Por R. J. Sulbarán

CLAVE.



LO PRIMERO ES UBICAR
REVISTAS QUE PUEDAS
RECORTAR QUE
CONTENGAN MUCHAS
IMÁGENES, UNA
CARTULINA GRANDE,



Por R. J. Sulbarán

TIJERAS, COMPÁS,
REGLA LARGA Y
PEGAMENTO.

- EL PRIMER
PENSAMIENTO DE LA
IMAGINACIÓN ES
¿CÓMO QUIERES SER
COMO PERSONA?, YA
TIENES CLARO CÓMO
QUIERES SER, AHORA
BUSCA LA IMAGEN QUE
MÁS SE APROXIME Y

30



Por R. J. Sulbarán

TE DE UNA VISTA MUY
PARECIDA A LO QUE
QUIERES SER COMO
PERSONA, RECÓRTALA
Y COLÓCALA EN UNA
ESQUINA DE LA
CARTULINA.

- EL SEGUNDO
PENSAMIENTO DE LA
IMAGINACIÓN ES ¿QUÉ
PROFESIÓN QUIERES
TENER? UTILIZA EL



Por R. J. Sulbarán

MISMO CRITERIO,
UBICA UNA IMAGEN DE
UN PROFESIONAL EN EL
ÁREA QUE DESEAS Y
TE SIENTAS
IDENTIFICADO,
EXITOSO, Y COLOCA LA
IMAGEN EN LA OTRA
ESQUINA DE LA
CARTULINA.

- EL TERCER
PENSAMIENTO DE LA



Por R. J. Sulbarán

IMAGINACIÓN ES ¿QUÉ
COSAS MATERIALES
QUIERES TENER?,
UTILIZA EL MISMO
CRITERIO, UBICA LAS
IMÁGENES DE LAS
COSAS MATERIALES
QUE QUISIERAS TENER
Y COLÓCALAS EN OTRA
ESQUINA DE LA
CARTULINA.



Por R. J. Sulbarán

LA SEGUNDA CLAVE DEL ÉXITO ES "UN PLAN DE VIDA"

- EL CUARTO
PENSAMIENTO DE LA
IMAGINACIÓN ES
¿COMO DESEAS EL
MUNDO QUE TE RODEA?
AL IGUAL QUE EN LOS
PROCESOS
ANTERIORES BUSCA
IMÁGENES DE COMO



Por R. J. Sulbarán

DEBE SER EL
AMBIENTE QUE TE
RODEE EN TU NUEVA
VIDA, COLOCA LA
IMAGEN EN LA ÚLTIMA
ESQUINA DE LA
CARTULINA.

YA TENEMOS LISTOS
NUESTRAS CUATRO
ESQUINAS DEL
DESTINO, LAS QUE VAN
A REGIR NUESTRO



Por R. J. Sulbarán

PLAN DE VIDA, AHORA
DEBEMOS IR AL
CENTRO DE LA
CARTULINA Y HACER
CON EL COMPÁS
ABIERTO AL MÁXIMO
UN CÍRCULO DONDE
ESCRIBIRÁS "MI ÉXITO"
Y UNIRÁS DESDE EL
PUNTO MEDIO DEL
CÍRCULO CON UNA
REGLA CADA ESQUINA
DONDE ESTÁN LAS
ESQUINAS DEL



Por R. J. Sulbarán

DESTINO, YA ESTÁ
TERMINADO NUESTRO
PLAN DE VIDA, AHORA
DEBES COLOCARLO EN
UNA PARTE DE LA
CASA DONDE TENGAS
INTIMIDAD.

DURANTE LA SEMANA
DEBERÁS HACER LA
TÉCNICA DIARIA DE LA
IMAGINACIÓN Y EL DÍA
SÁBADO DE CADA
SEMANA DEBES IR AL



Por R. J. Sulbarán

SITIO DONDE
COLOCASTE EL PLAN
DE VIDA Y VISUALIZAR
CADA ESQUINA POR UN
MINUTO CADA UNA E
IMAGINARTE QUE EL
PROTAGONISTA DE
ESA IMAGEN ERES TU,
LUEGO TOCAR EL
CENTRO Y DECIR ESTE
ES MI ÉXITO.



Por R. J. Sulbarán

PRONTO VERAZ COMO
LA ENERGÍA POSITIVA
EMANADA POR EL USO
DE ESTAS DOS
TÉCNICAS EMPEZARAN
A DAR SUS FRUTOS, EL
IMPACTO EN TU MENTE
ES TAN FUERTE QUE SE
CREA UNA LUCHA POR
CONSEGUIR LOS
OBJETIVOS DE
MANERA INCONSCIENTE,
TU SUBCONSCIENTE SE
ADUEÑA DE LA



Por R. J. Sulbarán

SITUACIÓN LOGRANDO
CONSEGUIR CADA UNA
DE LAS METAS
ESTABLECIDAS.

NO QUIERE DECIR QUE
LUEGO DE CONSEGUIR
EL ÉXITO ESO ACABE
AHÍ, LA VIDA ES
CAMBIANTE Y EL
MEJORAMIENTO
CONTINUO ES PARTE
DE ELLA, NUEVOS



Por R. J. Sulbarán

PLANES DE VIDA
EJECUTARÁS, SIEMPRE
HAY QUE IMAGINAR LO
QUE SE QUIERA, LO
QUE HOY ES UN LUJO,
MAÑANA ES LO
COTIDIANO Y OTRA
COSA SE DESEARÁ, EL
UNIVERSO NO TIENE
LÍMITES.... NI USTED
TAMPOCO.



Por R. J. Sulbarán

VIVIR EL PRESENTE

LA 3RA CLAVE DEL ÉXITO

POR R.J. SULBARÁN

42



Por R. J. Sulbarán

COMIENZO CON UNA ANÉCDOTA DE CUANDO ERA MÁS JOVEN, EN UNA OPORTUNIDAD FUI A VER UN JUEGO DE FUTBOL, ERA ENTRE MI EQUIPO PREFERIDO Y SU RIVAL HISTÓRICO, AMBOS ESTABAN EMPATADOS EN LA



Por R. J. Sulbarán

PUNTA, ERA EL JUEGO
CON QUE CERRABA EL
CAMPEONATO, EL QUE
GANARA SERÍA EL
CAMPEÓN, ESA
MAÑANA COMETÍ UNA
FALTA, NO FUI A
TRABAJAR, SENTÍ
MUCHA PENA DE PEDIR
UN PERMISO PARA IR A
VER UN JUEGO,
AUNQUE PARA MÍ ERA
LO MÁS IMPORTANTE
DE LA VIDA EN AQUEL



Por R. J. Sulbarán

MOMENTO, ENTRÉ EN
ESTADIO PENDIENTE
DE QUE NO HUBIERA
NADIE CONOCIDO QUE
SE ENTERARA DE QUE
ESTABA AHÍ, LUEGO
SENTADO YA EN EL
ESTADIO HUÍA LA
MIRADA DE LAS
CÁMARAS DE
TELEVISIÓN, EL JUEGO
ERA TAN IMPORTANTE
QUE ESTABA SIENDO
TELEVISADO, ESTABA



Por R. J. Sulbarán

MUY ASUSTADO,
HABÍA UN TRABAJO
QUE DEBÍA REALIZAR
QUE ERA DE MEDIANA
IMPORTANCIA, PERO
NUNCA HABÍA DEJADO
DE HACER UN
TRABAJO, SIEMPRE LO
ENTREGUÉ A TIEMPO,
PERO ESTE JUEGO ERA
MUY IMPORTANTE,
SOLO SE DA UN JUEGO
ASÍ UNA VEZ EN LA
VIDA, SONÓ EL PITAZO



Por R. J. Sulbarán

INICIAL, DE REPENTE
ME ACORDE QUE EN LA
TARDE POSIBLEMENTE
HABÍA UNA REUNIÓN
SOBRE ESE TRABAJO,



ME
PREOCUPE MUCHÍSIMO,
LA CULPA ME ESTABA
EMBARGANDO, TOME



Por R. J. Sulbarán

EL CELULAR, QUERÍA
MANDAR UN MENSAJE
A ADRIÁN (UN BUEN
COMPAÑERO DE
TRABAJO), PERO ME
ARREPENTÍ, LA CULPA
ME ESTABA AGOBIANDO,
NO PODÍA PENSAR EN
OTRA COSA, EN ESO
SUENA UN PITO Y LA
GENTE SE LEVANTA,
HABÍA ACABADO EL
PRIMER TIEMPO Y YO NI
CUENTA ME DÍ, ERA EL



Por R. J. Sulbarán

ENTRETIEMPO, EN ESO
A UNOS METROS DE MI
HABÍA UN BULLICIO,
ERA LA CÁMARA DEL
ESTADIO CAPTANDO A
UNA PAREJA, ¡DIOS LA
CÁMARA DEL ESTADIO
ME PUEDEN VER!
<PENSÉ>, SALÍ
CORRIENDO Y FUI A
TOMARME UN JUGO, EN
EL CAMINO NO PODÍA
DEJAR DE PENSAR EN
¿CÓMO ERA POSIBLE



Por R. J. Sulbarán

QUE FALTARA POR UN
JUEGO' Y MÁS TARDE,
EN UNAS HORAS ERA
LA REUNIÓN Y NO IBA
A ESTAR Y MI
TRABAJO NO LO DEJÉ
EN EL ESCRITORIO,
SONÓ UN PITO, ERA EL
SEGUNDO TIEMPO,
ENTRÉ Y ME SENTÉ,
LUEGO EMPECÉ A
PENSAR EN QUE DIRÍA,
NO HABÍA LLAMADO NI
NADA, NO SABÍAN DE



Por R. J. Sulbarán

MI, Y SI ALGUIEN ME
VIO, NO, DÉJAME
LLAMAR <PENSÉ> EN
ESO MILES DE VOCES
SE ESCUCHARON, TODOS
SE LEVANTARON, GRITABAN
EN UNÍSONO "GOOOOOOOOL",
DIEZ MINUTOS
DESPUÉS, EL JUEGO
TERMINÓ, MI EQUIPO
GANÓ, YO ESTUVE AHÍ,
PERO NO VI NADA DEL
JUEGO, SOLO ME CULPE
POR NO IR AL TRABAJO



Por R. J. Sulbarán

Y ME PREOCUPE POR
LO QUE IBA A OCURRIR
ESA TARDE, ME ARMÉ
DE VALOR Y FUI AL
TRABAJO, FALTABA
UNA HORA PARA
CULMINAR LA
JORNADA, POR TODO
EL CAMINO PRACTIQUE
LA DISCULPA, CAMBIE
MÁS DE VEINTE VECES
LA VERSIÓN, ME
PREOCUPABA QUE ME
HUBIERA VISTO



Por R. J. Sulbarán

ALGUNO DE LA OFICINA
POR TV, LOS NERVIOS
ME MATABAN, LLEGUE
Y VI UN ANUNCIO
COLGADO EN LA
PUERTA DE LA OFICINA
"HOY NO TRABAJAMOS,
ESTAMOS DE LICENCIA", AL
DÍA SIGUIENTE ME
ENTERÉ QUE CIRCULÓ
UN EMAIL AL FINAL DE
LA TARDE, EL DUEÑO
DE LA EMPRESA ERA
FANÁTICO DEL MISMO



Por R. J. Sulbarán

EQUIPO QUE YO Y DIO
EL DÍA LIBRE PARA
QUE TODOS
DISFRUTARAN DEL
JUEGO, ESE DÍA
APRENDÍ QUE SI TOMO
UNA DECISIÓN, NO
DEBO CULPÁRME POR
ALGO QUE YA HICE, EN
FIN ES EL PASADO, NI
DEBO PREOCUPÁRME,
EN FIN NADIE SABE
QUE VA A PASAR EN
EL FUTURO, DEBO VIVIR



Por R. J. Sulbarán

EL PRESENTE, PORQUE
CUANDO ESTE SE
CONVIERTE EN
PASADO, YA PASÓ,
ESTAMOS EN OTRO
PRESENTE QUE
ANTERIORMENTE HABÍA
SIDO EL FUTURO, ASÍ DE
EFÍMERA ES LA VIDA.

EL PRESENTE ES EL
ÚNICO TIEMPO QUE
DEBE IMPORTAR, YA



Por R. J. Sulbarán

QUE TRABAJANDO CON
LOS CINCO SENTIDOS EN
ÉL, SIEMPRE ESTARÁS
VIVIÉNDOLO, NO
EXISTIRÁ UN FUTURO
INCIERTO NI UN
PASADO DE FRACASOS
SINO UN PRESENTE DE
ÉXITOS.

**LA IMAGINACIÓN COMO
MOTOR DE LA
MOTIVACIÓN, EL PLAN
DE VIDA Y VIVIR EL**



Por R. J. Sulbarán

**PRESENTE SON TRES
DE LAS CINCO CLAVES
DEL ÉXITO**

***LA
PERSEVERANCIA***

LA 4TA CLAVE DEL ÉXITO

57



Por R. J. Sulbarán

POR R. J. SULBARÁN

EL CONCEPTO DE
PERSEVERANCIA EN SU
FORMA MÁS TÉCNICA :
PROVIENE DEL LATÍN
PERSEVERANTIA,
VIENE DEL VERBO
PERSEVERAR Y ES LA



Por R. J. Sulbarán

ACCIÓN DE MANTENERTE
CONSTANTE EN UN PLAN
O ACCIÓN BAJO CUALQUIER
CIRCUNSTANCIA, EL
OBJETIVO ES CULMINARLO,
DE ESTO TENGO UN
EJEMPLO PERSONAL,
HACE POCO ME HABÍA
INSCRITO EN UNA
CARRERA DE CALLE
DE LAS QUE ESTÁN
MUY DE MODA, A UNA
DISTANCIA DE
VEINTIÚN KILÓMETROS,



Por R. J. Sulbarán

NUNCA HABÍA CORRIDO
ESA DISTANCIA, TENÍA
UNAS SEIS CARRERAS
CON DISTANCIAS DE
DIEZ KILÓMETROS CON
TIEMPOS ALTOS, SOBRE LA
MEDIA, MÁS DE UNA
HORA, PARA SER MÁS
ESPECÍFICO UN PROMEDIO
DE CARRERA DE UNA
HORA Y CINCO
MINUTOS, EL PROMEDIO
DE MI CATEGORÍA
ESTABA EN EL ORDEN



Por R. J. Sulbarán

DE LOS CINCUENTA
MINUTOS, SIEMPRE
TERMINABA LAS
CARRERAS DE ESA
DISTANCIA AGOTADO
AL EXTREMO, SIN
EMBARGO ME INSCRIBÍ
EN ESA CARRERA,
TENÍA UNOS TREINTA
DÍAS PARA ENTRENAR,
COMENCÉ A CORRER A
DIARIO UNOS CINCO
KILÓMETROS, DOS
SEMANAS DESPUÉS



Por R. J. Sulbarán

HICE LA PRIMERA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO
LARGA, CORRÍ DIECIOCHO
KILÓMETROS Y LOS
HICE EN TRES HORAS Y
LAS PIERNAS COLAPSARON,
SE ENTUMIERON, PENSÉ QUE
TRES KILÓMETROS MÁS,
ME IBAN A SER
IMPOSIBLES, DESCANSÉ
LA SIGUIENTE SEMANA,
LAS PIERNAS ESTABAN
CRÍTICAS, PERO MI
MENTE CONTINUABA



Por R. J. Sulbarán

FUERTE, ME DECÍA QUE
ERA UN RETO MÁS Y SI
OTROS PODÍAN, YO
TAMBIÉN, LA ÚLTIMA
SEMANA ANTES DE LA
CARRERA CORRÍ DOS
DÍAS, CINCO KILÓMETROS
CADA UNO, ASÍ LLEGÓ EL
DÍA, MUCHO FRÍO ESA
MAÑANA, HUBO



Por R. J. Sulbarán



LA
PARTIDA, LOS
PRIMEROS CINCO
KILÓMETROS LOS PASE
SEGÚN MI PLANIFICACIÓN DE
SIETE MINUTOS POR
KILÓMETRO, TREINTA Y
CINCO MINUTOS
FUERON, TOCABAN LOS
OTROS CINCO KILÓMETROS,

64



Por R. J. Sulbarán

ESTOS ERAN EN
SUBIDA, NO MUY
TENDIDA, PERO SUBIDA
AL FIN, TARDÉ UN
POCO MÁS, PASE LOS
DIEZ KILÓMETROS EN
UNA HORA DIECISÉIS
MINUTOS, HASTA AHÍ,
TODO IBA BIEN, CADA
DOS KILÓMETROS ESTABA
EL ABASTECIMIENTO DE
AGUA, IMPORTANTE
PARA LA HIDRATACIÓN,
PERO A PARTIR DEL



Por R. J. Sulbarán

KILÓMETRO DOCE
EMPEZÓ EL CALVARIO,
NO HABÍA AGUA, LOS
ORGANIZADORES HABÍAN
CALCULADO MAL LA
CANTIDAD DE AGUA
PARA SURTIR, LAS
PIERNAS YA COMENZABAN
A SENTIRSE TENSAS,
HABÍAN PASADO MIS
DIEZ KILÓMETROS DE
CONFORT Y NO HABÍA
HIDRATACIÓN, EN ESE
MOMENTO RECORDÉ MI



Por R. J. Sulbarán

PRIMERA CARRERA DE
DIEZ KILÓMETROS, EN
ESA OPORTUNIDAD ESTABA
TAN OBSESIONADO CON EL
TIEMPO DE CARRERA,
QUE NO TOMÉ EN
CUENTA LA
HIDRATACIÓN, EN EL
KILÓMETRO NUEVE ME
PASÓ FACTURA Y ME
DESMAYÉ, RECUERDO
DESPERTARME EN UNA
CAMILLA DONDE
PARECÍA UN TÍTERE



Por R. J. Sulbarán

QUE LE CORTARON LAS
CUERDAS, NO PODÍA
LEVANTARME DE LA
CAMILLA, AL FINAL
TUVE QUE IR A UNA
CLÍNICA PARA QUE ME
HIDRATARAN, TODO
ESO PASÓ POR MI
MENTE, SIN EMBARGO
TOMÉ FUERZAS,
RECALCULÉ EL RITMO
Y BAJÉ A OCHO
MINUTOS POR
KILÓMETRO, PASE LOS

68



Por R. J. Sulbarán

QUINCE KILÓMETROS
EN DOS HORAS
EXACTOS, SENTÍ
MUCHA SED Y VOLVÍ A
BAJAR EL RITMO A
NUEVE MINUTOS POR
KILÓMETRO, VEÍA A MI
ALREDEDOR COMO
MUCHOS CORREDORES
DISGUSTADOS DEJABAN
LA CARRERA, SIN
EMBARGO YO QUERÍA
TERMINAR, LOS
ÚLTIMOS SEIS



Por R. J. Sulbarán

KILÓMETROS LOS
SUFRÍ, PERO NUNCA
PARÉ, SEGUÍ
TROTANDO Y LLEGUÉ A
LA META EN DOS
HORAS Y CUARENTA Y
CINCO MINUTOS, ME
SENTÉ EN UNAS
ESCALERAS, RECUERDO, DE
AHÍ ME LEVANTE TRES
HORAS DESPUÉS, PERO
CUMPLÍ CON MI
OBJETIVO Y LA
MEDALLA EN MI PECHO



Por R. J. Sulbarán

LO DEMOSTRÓ, AUN EN
LA ADVERSIDAD NO
AMILANÉ, PERSEVERÉ
Y TRIUNFÉ, CUMPLÍ MI
META.

LA PERSEVERANCIA,
LA CUARTA CLAVE
DEL ÉXITO, TAN
IMPORTANTE COMO
LAS OTRAS TRES, EN
RESUMEN TE DIRÉ
COMO UTILIZARLA CON



Por R. J. Sulbarán

LAS OTRAS TRES
CLAVES,

**TODOS PODEMOS SER
EXITOSOS, LAS
CLAVES DEL ÉXITO SON
PARA TI, ÚSALAS**

1- **USAS LA TÉCNICA
DE LA IMAGINACIÓN
COMO MOTOR DE LA
MOTIVACIÓN.**



Por R. J. Sulbarán

2- **EJECUTAS TU PLAN DE VIDA.**

3- **TE MANTIENES EN UN SÓLO TIEMPO DE VIDA, QUITANDO A LA CULPA Y LA PREOCUPACIÓN DE TU VIDA Y TE DEDICAS A VIVIR EL PRESENTE EN PLENO, ¿CUÁL ES TU PRESENTE? VIVIR YA EL PLAN DE VIDA**



Por R. J. Sulbarán

IMAGINADO EN TU
MENTE O LO QUE ES LO
MISMO LA MOTIVACIÓN
EN TIEMPO REAL.

4- **PERSEVERANCIA**, NO
IMPORTA QUE HAYA
OBSTÁCULOS, NI
PERSONAS QUE NO
CREAN EN TI, NADA
PUEDE DETENERTE,
VIVES TU MOMENTO, Y



Por R. J. Sulbarán

EL ÉXITO ES TU
COMBUSTIBLE.

***LA PERSEVERANCIA,
LA CUARTA CLAVE
DEL ÉXITO.***



Por R. J. Sulbarán

AMARTE SOBRE TODAS LAS COSAS

LA 5TA CLAVE DEL ÉXITO

POR: R. J. SULBARÁN

**AMARSE A SÍ MISMO,
SER PERFECTO, SON**

76



Por R. J. Sulbarán

COSAS QUE DESDE
PEQUEÑO NOS DICEN
QUE ES MALO,
RELIGIONES PROFESAN
QUE PONGAS LA OTRA
MEJILLA CUANDO TE
DAN UN GOLPE,
PRIMERO PIENSA EN TU
PRÓJIMO ANTES QUE
EN TI MISMO O
SACRIFICA TU VIDA
PARA OBTENER EL
PREMIO FINAL, OTROS
FACTORES COMO EL



Por R. J. Sulbarán

DISEÑADORES UTILIZAN
MODELOS CADA VEZ
MÁS SIMILARES A UN
ESQUELETO, HUESOS
AMBULANTES USAN
LOS DISEÑOS MÁS
FAMOSOS, EL MENSAJE
ES CONCRETO, SI NO
ERES FLACO NO ERES
NADA, ASÍ COMO ESOS
MENSAJES HAY
MUCHOS EN LA VIDA,
LA MANIPULACIÓN ES
EL SECRETO MÁS



Por R. J. Sulbarán

ESCONDIDO DE LA
HISTORIA, SU USO HA
SIDO EL DETONANTE DE
TODOS LOS CAMBIOS
EN LA CONDUCTA DE
LA MAYORÍA DE LOS
SERES HUMANOS,
MANIPULAR ES LA
FORMA MÁS FÁCIL DE
DOMINAR A UNA MASA,
UTILIZANDO EL MODELAJE
COMO EJEMPLO DE LA
MANIPULACIÓN Y LUEGO
EL ARTIFICIO DE



Por R. J. Sulbarán

REPETIR MUCHAS
VECES UNA MENTIRA
HASTA QUE TU
CEREBRO LO ASUME
COMO VERDAD, ES POR
ELLO QUE MUCHAS
MUJERES POR SER
RELLENAS DE CUERPOS
SE SIENTEN MINIMIZADAS Y
PIERDEN EL AMOR
PROPIO HASTA
LLEGAR A ODIARSE, EL
PEOR ERROR QUE
PUEDES COMETER.



Por R. J. Sulbarán



¿AMARSE A SÍ MISMO
ES SER CONFORMISTA?,
PARA NADA, EL
QUERERSE A SÍ MISMO
REFLEJA LA MADUREZ
DE SABER QUE ERES
ESPECIAL, ERES ÚNICO,
NADIE ES IGUAL A TI,
PUEDES RECORRER EL



Por R. J. Sulbarán

MUNDO, EL UNIVERSO Y
NO CONSEGUIRÁS OTRA
CREACIÓN COMO TÚ. A
CONTINUACIÓN COLOCO LOS
TRES CONCEPTOS DE
QUERERTE COMO TE
MEREDES.

1- **ERES** ÚNICO(A): AL
VERTE EN EL ESPEJO
PODRÁS OBSERVAR
LAS MARAVILLAS DE
LA CREACIÓN EN TI,



Por R. J. Sulbarán

TODOS EN PERFECTA
ARMONÍA, DOS OJOS
CON LO CUAL PUEDES
APRECIAR LA VIDA,
CON Matices DE
COLORES QUE SÓLO TÚ
LO VES DE ESA
MANERA, NADIE MÁS
LO PERCIBE IGUAL QUE
TÚ, LUEGO EL MILAGRO
DE LA VIDA, TU NARIZ,
POR ESOS DOS
ORIFICIOS ENTRA EL
OXÍGENO QUE DA



Por R. J. Sulbarán

INICIO AL PROCESO
ÚNICO DE LA VIDA, ES
PERFECTO, TU BOCA,
ES ÚNICA, UN LUGAR
QUE DA EL INGRESO AL
COMBUSTIBLE DE LA
VIDA Y PARALELAMENTE
ES EL PRIMER
CONTACTO DEL AMOR,
NADA MÁS PERFECTO
QUE TU ROSTRO PERO
LO MÁS IMPORTANTE.
ES TU ESENCIA, NADIE
LA TIENE IGUAL A TI,



Por R. J. Sulbarán

ALGUNOS LE LLAMAN
EL ALMA, OTROS LA
ENERGÍA DE LA VIDA,
ELLA DEBE
ALIMENTARSE PARA
BRILLAR Y SU
ALIMENTO ES EL
AMOR, EL AMOR
PROPIO.

2- **E**RES PERFECTO: EN
EL MUNDO NO EXISTE
UN SER TAN PERFECTO



Por R. J. Sulbarán

COMO TÚ, NO HAY
MAQUINAS HECHAS
POR EL HOMBRE QUE NI
SIQUIERA SE ACERQUE
A TU POTENCIAL, LA
VIDA ES LO MÁS
MARAVILLOSOS DE LA
CREACIÓN, TAN
PERFECTA ES, QUE
SÓLO CONOCEMOS UN
MUNDO CON VIDA Y ES
NUESTRA HERMOSA
TIERRA, TU CUERPO
MANEJA UN



Por R. J. Sulbarán

EQUILIBRIO ÚNICO, EL
CEREBRO QUE POSEES
NINGUNA COMPUTADORA
CREADA POR EL
HOMBRE TIENE NI
CERCA DEL DIEZ POR
CIENTO DE SU
CAPACIDAD, DE TODOS
LOS SERES QUE
HABITAN LA TIERRA
ERES EL SER MÁS
EVOLUCIONADO, NADA
ES MEJOR QUE TÚ EN
LA CREACIÓN, TU ERES



Por R. J. Sulbarán

LO MÁS PERFECTO
CREADO EN ESTE
MUNDO Y POR AHORA
EN EL UNIVERSO.

- AMA TU YO : SI TE
DETALLAS Y
DESMENUZAS TU YO,
TE DARÁS CUENTA DE
LO MARAVILLOSO (A)
QUE ERES, NADIE
HABLA COMO TÚ,
NADIE TIENE TU TONO



Por R. J. Sulbarán

DE VOZ, NADIE ES TAN
SENSUAL COMO TÚ,
NADIE ES TAN
ESPECIAL COMO TÚ,
AMA TU ESENCIA
PORQUE NO HAY OTRA
ESENCIA ASÍ, NADIE
TIENE TU MIRADA,
NADIE BESA COMO TÚ,
NINGÚN CUERPO TIENE
EL SABOR DEL TUYO,
NADIE SE MUEVE COMO
TÚ, NADIE PUEDE
AMAR COMO TÚ,



Por R. J. Sulbarán

PORQUE ERES ÚNICO
(A) Y DIGNO (A) DE TU
MÁS FERVIENTE AMOR.

AHORA BIEN, ALGUNOS
DIRÁN QUE ¿SIN SON
RELLENITOS Y QUIEREN
REBAJAR ES MALO?, O
¿CUALQUIER CAMBIO
QUE QUIERAN REALIZARSE
ES MALO?, PUES NO, LA
PERFECCIÓN ES CONTINUA,
EL MEJORAMIENTO



Por R. J. Sulbarán

CONTINUO FORMA
PARTE DE SER
PERFECTO, YÁ QUE LA
PERFECCIÓN SE PERFECCIONA
ASÍ MISMA, Y SIEMPRE
VIVIRÁS EN EL TIEMPO
PERFECTO, CADA
DECISIÓN ES TOMADA
DE FORMA PERFECTA
EN EL TIEMPO
PERFECTO, UNA
PERSONA QUE SE AMA
A SÍ MISMA Y ES COMO
EL PRIMER EJEMPLO



Por R. J. Sulbarán

"RELLENITO", Y SE AMA
POR LO QUE ES Y EL
MUNDO LO PERCIBE
POR LO QUE ES, UN
TRIUNFADOR, PUEDE
QUERER SER COMO
QUIERA, EN FIN ÉL
SABE QUE ES
PERFECTO Y EL
CAMBIO FORMA PARTE
DE LA MADUREZ DE LA
PERFECCIÓN, EL SER
QUE SE AME SOLO LO
VERÁ COMO LO QUE ES,



Por R. J. Sulbarán

UN CAMBIO FÍSICO,
PERO NO UN CAMBIO EN
SU ESENCIA, ES COMO
VESTIRSE DE ROJO HOY
Y MAÑANA DE AZUL,
SIGUES SIENDO LA
MISMA PERSONA
IMPACTANTE DE
SIEMPRE, SOLO CON UN
CAMBIO FÍSICO QUE EN
NADA AFECTA LO
MARAVILLOSO QUE ES
COMO SER ÚNICO Y ASÍ
LO PERCIBE EL MUNDO.



Por R. J. Sulbarán

¿CÓMO TRAER A TI
ESTE
CONVENCIMIENTO?,
MUY FÁCIL, DI TODAS
LAS MAÑANAS ANTES
DE SALIR, A TI MISMO,
CON LA MAYOR DE LAS
SINCERIDADES, CREYÉNDOLO
PROFUNDAMENTE, SIENDO
PARTE FUNDAMENTAL
DE TUS CINCO CLAVES
DEL ÉXITO :



Por R. J. Sulbarán

**SOY ÚNICO Y PERFECTO
Y ESTOY VIVIENDO MI
VIDA A PLENITUD, ME
AMO Y SIEMPRE SERÁ
ASÍ.**

**AMARSE A SÍ MISMO ES
TAN PROFUNDO, QUE SI
AMAS TODO TU SER, TU
CAPACIDAD DE AMAR
A LOS DEMÁS SERÁ**



Por R. J. Sulbarán

**MÁS GRANDE Y
SINCERA**



Por R. J. Sulbarán

UN EJEMPLO DE USO DE LAS CINCO CLAVES DEL ÉXITO

POR R. J. SULBARÁN

HACE UNOS AÑOS UN BUEN
AMIGO AL QUE MANTENGO
SU NOMBRE BAJO DISCRECIÓN,



Por R. J. Sulbarán

LLAMÉMOSLO "EDUARDO" PARA DARLE UN NOMBRE PARA ESTA NOTA, BUENO EN FIN, "EDUARDO" UN DÍA LLEGÓ A MI, MUY PREOCUPADO, DURANTE AÑOS COMPARTIMOS FINES DE SEMANA DEPORTIVOS, NOS REUNIÁMOS UN GRUPO DE AMIGOS Y PRACTICÁBAMOS BALONCESTO, TENÍAMOS UNA RUTINA YA ESTABLECIDA, LLEGÁBAMOS TEMPRANO PARA SER LOS PRIMEROS EN LA CANCHA, LLEVÁBAMOS



Por R. J. Sulbarán

UN TERMO GRANDE CON
LIMONADA PARA NO TENER
QUE SALIR DE LA CANCHA,
NI ABANDONAR EL JUEGO
PARA HIDRATARNOS,
JUGÁBAMOS TODA LA
MAÑANA COMPLETA UNOS
SEIS HORAS, SIEMPRE
VENÍAN OTROS GRUPOS A
RETARNOS Y DISFRUTÁBAMOS EN
PLENO LOS DESAFÍOS, EN ESA
PARTE DE NUESTRA VIDA
ÉRAMOS UNOS GRANDES
COMPETIDORES, POR ELLO



Por R. J. Sulbarán

CUANDO "EDUARDO" LLEGÓ A MI UNOS AÑOS DESPUÉS SOLICITANDO MI AYUDA PARA SU PROBLEMA (PARA LLAMARLO DE ALGÚN MODO) CHOCABA CON EL GLADIADOR AL QUE AÑOS ANTES CONOCÍ EN LA CANCHA, TODO GIRABA EN TORNO A SU PERSONALIDAD, SE SENTÍA AISLADO, NO TENÍA VIDA SOCIAL, SENTÍA QUE NO ENCAJABA EN NINGÚN GRUPO, A PESAR DE



Por R. J. Sulbarán

SER UN PROFESIONAL
EXITOSO, SU VIDA PERSONAL
NO ESTABA EQUIPARADA A
SU ÉXITO LABORAL,
HABLAMOS UN BUEN RATO
PARA ALIVIAR SU
SUFRIMIENTO, RECORDAMOS
VIEJOS TIEMPOS Y
DISFRUTAMOS DEL
MOMENTO, LUEGO CUANDO
YA ESTABA TODO A UN TONO
MÁS LIVIANO HABLAMOS
DEL TEMA, SIN QUE
ESTUVIERA LO TENSO QUE



Por R. J. Sulbarán

ESTUVO CUANDO COMENZAMOS A
CONVERSAR, ME COMENTÓ QUE
SE SENTÍA MOTIVADO PARA
COMPARTIR PERO LO
ATACABA UNA ANSIEDAD
ABISMAL Y LO HACÍA
REFUGIARSE EN SI MISMO, NO
SABÍA QUE LE PASABA, SE
SENTÍA MINORIZADO Y AL
FINAL OPTÓ POR HABLAR
MUY POCO Y SONREÍR PARA
ESCONDER LA TRISTEZA DE
NO PODER EXPRESARSE, LO
OÍ ATENTAMENTE Y LE



Por R. J. Sulbarán

HABLE DE LAS CINCO CLAVES DEL ÉXITO, LE DIJE QUE ÉL ERA UN SER MUY ESPECIAL, YA QUE SIN CONOCER LAS TÉCNICAS PUDO SER UN HOMBRE SÚPER EXITOSO EN LOS NEGOCIOS, ASÍ QUE SALIR DE LO QUE PARA ÉL ERA UN PROBLEMA, SOLO LE FALTÓ DIRECCIONAR SU ENERGÍA A UN PLAN DE VIDA MÁS GENERAL, SE ESPECIFICÓ EN



Por R. J. Sulbarán

LO LABORAL, Y LO HIZO MUY BIEN.



PLANIFICAMOS PARA QUE
COMPENSARA LAS TRES
ESQUINAS DEL DESTINO
RESTANTES, COMENZAMOS

105



Por R. J. Sulbarán

CON LA TÉCNICA DE LA IMAGINACIÓN COMO MOTOR DE LA MOTIVACIÓN, FUE PARA ÉL UN DETONANTE, ERA UN GANADOR NATO, SOLO LE FALTABA DIRECCIÓN, EL CONOCIMIENTO QUE YA TENÍA POR NATURALEZA, DESPUÉS REALIZÓ SU PLAN DE VIDA, COMENZÓ A VIVIR EL PRESENTE EN PLENO, NO SOLO EN LO LABORAL, SE EXTENDIÓ A SU VIDA EN



Por R. J. Sulbarán

PLENO, AL PASO DE LAS SEMANAS UTILIZO LA CUARTA CLAVE DEL ÉXITO, PERSEVERANCIA, CUANDO CREÍA QUE NO PODÍA, TOMABA FUERZAS DE SU YO INTERIOR Y ACEPTABA LOS RETOS Y POR ÚLTIMO Y LO QUE MÁS TRABAJAMOS FUE SU AMOR POR SÍ MISMO, AHÍ DESCUBRIÓ TODO LO IMPORTANTE QUE ERA PARA EL MISMO, SE AMÓ A ÉL MÁS DE LO QUE NUNCA PENSÓ



Por R. J. Sulbarán

QUE LO HARÍA, HOY ES UN HOMBRE PLENO, SATISFECHO DE LA VIDA, SU ÉXITO SE EXTENDIÓ MÁS ALLÁ DE LO LABORAL.

LA TIMIDEZ ES UNA ELECCIÓN, PUEDES HACERLA A UN LADO, LAS CINCO CLAVES DEL ÉXITO SON LA SOLUCIÓN



Por R. J. Sulbarán

NUNCA ES TARDE PARA HACER UN CAMBIO POSITIVO EN TU VIDA, AMATE Y DESCUBRIRÁS QUE AMAR A LOS DEMÁS ES FÁCIL, YA QUE EL QUE SE AMA CON LOCURA POR CONSECUENCIA AMARÁ Y SERÁ AMADO POR IGUAL.

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>