

EMPRENDEDOR SAMURÁI



EBOOK

SOCIEDAD MANAY S.P.A

HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA EMPRENDEDORES

M ^ N ^ Y

Introducción

Emprender no es fácil, lo sé por experiencia personal. Lidar con la frustración, la ansiedad y la inestabilidad emocional durante este periodo puede agobiar solo con pensarlo.

Por eso, es importante que, al igual que desarrollas el negocio que tienes en mente, trabajes también en tu mentalidad de ganador o ganadora. Pocas personas consideran hacer un trabajo personal antes o durante el camino del emprendimiento, y terminan abandonando al primer obstáculo.

Y sí, recibirás muchos "NO" y puertas en la cara. Las personas comunes y corrientes no entienden tu pensamiento y piensan: ¿por qué no buscas un empleo y pagas tus cuentas como ellos? Pero tú no eres igual que ellos. Eres diferente, y eso está bien. Ser igual al resto de las personas te transformaría en común y corriente, y eso es muy poco para tu mentalidad ganadora y emprendedora. Ese es mi primer regalo en este e-book.

Déjame contarte que, en mi vida de emprendedora, aunque sea psicóloga y maestra de yoga, no es fácil explicar que vivo de esto. Las personas ven lo mío como un servicio a la comunidad y muchas veces me ponen caras raras cuando le pongo valor a mi trabajo. Nadie considera que he invertido mucho dinero en mí y mis proyectos. Siempre trato de estar a la vanguardia de los conocimientos y la tecnología para llegar a la mayor cantidad de personas posible. Porque, como bien sabes, la salud mental y el bienestar son lo que

menos tiene este país. Incluso me atrevería a decir que es una carencia en toda Latinoamérica, ya que he tenido varios pacientes extranjeros a los que atiendo de manera remota. Además, es cara y parece de élite, ¡pocos alcanzan este nivel de felicidad!

Por esto quiero ayudarte, yo se, por lo que estas pasando y el peor enemigo muchas veces somos nosotros mismos, nuestro miedos y creencias que debemos superar.

Acá va:

HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA DESARROLLAR UNA MENTALIDAD SAMURÁI EN EL EMPRENDIMIENTO

1. Trabaja en Ti Mismo

El autoconocimiento es fundamental. Conocer tus fortalezas y debilidades te permitirá enfrentarte a los desafíos con mayor claridad y confianza. Aquí tienes algunas formas de trabajar en ti mismo:

- **Reflexión Diaria:** Dedica unos minutos cada día a reflexionar sobre tus pensamientos y emociones. Llevar un diario puede ser muy útil para este propósito.
- **Terapia o Coaching:** No subestimes el poder de hablar con un profesional. Ellos pueden ofrecerte perspectivas y herramientas que quizás no habías considerado.
- **Autoeducación:** Lee libros, escucha podcasts y participa en seminarios que te ayuden a crecer personalmente. La educación continua es clave.

2. Aprovecha las Oportunidades

El camino del emprendimiento está lleno de oportunidades disfrazadas de desafíos. Mantén una mentalidad abierta y flexible:

- **Red de Contactos:** Construye y mantén una red sólida de contactos. A veces, una conversación casual puede abrir puertas

inesperadas.

- **Innovación:** No temas probar cosas nuevas. La innovación es el corazón del emprendimiento. Lo que funciona hoy puede no funcionar mañana.
- **Adaptabilidad:** El mercado y las circunstancias cambian constantemente. Sé capaz de adaptarte rápidamente a nuevas realidades.

3. Todos Cometemos Errores

Los errores son inevitables y necesarios para el crecimiento. En lugar de temerlos, aprende de ellos:

- **Análisis Post-Mortem:** Después de cada proyecto o tarea importante, tómate el tiempo para analizar qué salió bien y qué no. Aprende de tus errores y celebra tus éxitos.
- **Mentalidad de Crecimiento:** Adopta una mentalidad de crecimiento, donde ves los fracasos como oportunidades de aprendizaje en lugar de obstáculos insuperables.
- **Resiliencia:** Desarrolla la capacidad de recuperarte rápidamente de los fracasos. La resiliencia es una de las habilidades más importantes para un emprendedor.

4. Encuentra tu Propósito

Tener un propósito claro te dará la motivación y la resistencia necesarias para seguir adelante:

- **Identifica tus Pasiones:** Pregúntate qué te apasiona y cómo puedes integrar esa pasión en tu negocio. Un propósito alineado con tus pasiones es más sostenible.
- **Impacto Positivo:** Piensa en el impacto que quieres tener en el mundo. ¿Cómo puede tu emprendimiento mejorar la vida de los demás?
- **Objetivos Claros:** Establece objetivos a corto y largo plazo. Tener metas claras te ayudará a mantener el enfoque y la dirección.

5. Cree en Ti Mismo

La confianza en uno mismo es fundamental para superar los desafíos del emprendimiento:

- **Afirmaciones Positivas:** Utiliza afirmaciones positivas para reforzar tu autoconfianza. Frases como "Soy capaz de lograr mis

objetivos" pueden tener un gran impacto.

- **Visualización:** Dedicar tiempo a visualizar tu éxito. Imagina cómo se siente alcanzar tus metas y usa esa imagen para motivarte.
- **Apoyo Social:** Rodéate de personas que crean en ti y te apoyen. Su apoyo puede ser crucial en momentos de duda.

Te felicito

Te abrazo

Te acompaño

No olvides trabajar tu mentalidad de Samurái para emprender.



M A N A Y

ANA KATHERINE ZEPEDA PALLACÁN

Psicóloga – Maestra de Yoga

@manay_eai

+56944987590