

12 Hábitos que las personas altamente exitosas tienen los fines de semana

El Ciudadano · 9 de noviembre de 2015



Alguna vez te has preguntado qué es lo que hacen diferente quienes tienen éxito, lo han alcanzado y mantenido? Y en concreto, ¿qué hacen esas personas exitosas durante los fines de semana? El secreto es su rutina. Hacen lo mismo que todos los días.

Como dijo Aristóteles: **“Somos lo que hacemos repetidamente”**. La excelencia, entonces, no es un acto, es un hábito. A continuación, te presentamos los 12 hábitos de fin de semana de las personas exitosas.

1. Robert Iger: levántate temprano

El CEO de Disney no es el único ejecutivo que se levanta a las 4:30 cada mañana. Las personas exitosas no permanecen en cama hasta las 2 de la tarde en domingo, o incluso hasta las 11 de la mañana. Hay investigaciones que muestran que nuestros cerebros están en mejor forma de dos y media a cuatro horas después de despertar. Levántate temprano el fin de semana y tendrás una ventaja sobre el resto del mundo.

2. Benjamin Franklin: haz un plan

Aparentemente este padre fundador estadounidense se preguntó a sí mismo cada mañana: “¿Qué haré hoy?” Las personas exitosas conocen la importancia de las metas diarias, y los fines de semana no son la excepción. Claro, puede haber tiempo para otras actividades (de preferencia planeadas y con un propósito), pero no tienes que ser Presidente para saber que aflojar el paso no es una opción.

3. Timothy Ferriss: no seas multi-tareas

Este orador, empresario y autor de *best sellers* como *La semana laboral de cuatro días* afirma que ser *multi-task* es algo que caracteriza a nuestra era. Puede ser tentador maximizar tu productividad corriendo en la caminadora mientras llamas a tu madre y checas tus notificaciones de Facebook, pero la gente exitosa sabe que hacer esto reduce la eficiencia y la efectividad.

Hay que estar presente para cada actividad. Ferris recomienda un máximo de dos metas o tareas por día para asegurar la productividad y los logros.

4. Anna Wintour: permanece activa

La editora en jefe de Vogue tiene el compromiso de jugar tenis una hora cada día. Y no es la única que hace un tiempo para el ejercicio: el billonario inglés Richard Branson permanece activo con el surf de vela, y el cuarto hombre más rico de India es un corredor serial de maratón.

Las personas exitosas saben la importancia de un cuerpo activo para una mente activa, incluidos los fines de semana. Además, ejercitarte te ayudará a contrarrestar esa copa de vino y el plato de quesos de la noche del sábado.

5. Steve Jobs: prioriza lo importante

El fundador de Apple pensaba que “Las cosas no tienen que cambiar el mundo para ser importantes”. El fin de semana es el tiempo para recordar las pequeñas cosas que a veces olvidamos y que mantienen la armonía entre una vida laboral bajo control y hacer reajustes si es necesario.

Pasar tiempo con tus amigos, tus hijos o tu pareja puede no influir de manera directa en tus ganancias o impulsarte hacia la fama, pero no por ello son menos importantes. Aún el Presidente de los Estados Unidos deja tiempo para sentarse a cenar con su familia.

6. Warren Buffet: hacer tiempo para los pasatiempos

Puede ser considerado el inversionista más exitoso del siglo XX, pero en sus ratos libres a Buffet le gusta tocar el ukelele. Las personas exitosas por lo general son interesantes, y sus pasatiempos tienen mucho qué ver. Jugar golf los sábados puede ser una buena forma de hacer relaciones y una fuente de oportunidades de negocios. Pero incluso *hobbies* individuales como tejer –como hace Meryl Streep– o pintar al óleo, como George W. Bush, pueden influir en el éxito porque fomentan la creatividad y alivian el estrés.

7. Oprah: practica la quietud

La celebridad más poderosas del 2013 según *Forbes* encuentra tiempo para sentarse y descansar por 20 minutos dos veces al día. Es la serenidad de los yoguis ahora compartida con todos. Incluso el mundo empresarial está adoptando los beneficios de la meditación para reducir el estrés, mejorar la productividad, facilitar la creatividad y mantener el bienestar general.

Los fines de semana pueden ser muchas veces tan ajetreados como entre semana, con el ejercicio, compromisos familiares, sociales, tareas y más en un periodo de 48 horas. Las personas exitosas encuentran tiempo cada día para la quietud, incluyendo los fines de semana. No lo llaman “práctica de meditación” por nada.

8. Randi Zuckerberg: olvida el FOMO, adopta el JOMO

Todos lo hemos hecho: publicar una colorida captura de nuestras andanzas de fin de semana en una red social para despertar la ola de “likes” y de paso la envidia de nuestros amigos y seguidores. Es la era del FOMO o *Fear of missing out* (el miedo de desaparecer o ser pasado por alto). Los fines de semana, estamos mucho más propensos al FOMO, pero la fundadora y CEO de Zuckerberg Media (y hermana del creador de Facebook) dice que las personas deberían enfocarse más en JOMO o *Joy of missing out* (la alegría de estar desaparecido).

Las personas exitosas son a menudo competitivas, de alto rendimiento por naturaleza, practican la gratitud y resisten al FOMO durante el fin de semana. ¿No es la felicidad la medida real del éxito?

9. Bill Gates: toma un tiempo para reflexionar

El fundador de Microsoft alguna vez dijo: “Está bien celebrar el éxito, pero es más importante aprender las lecciones de fracasos”. La reflexión debería ser una práctica diaria, pero los fines de semana son una oportunidad perfecta para dar un paso atrás y reflexionar sobre las lecciones de la semana previa y hacer mejoras para la siguiente.

La autora de *The Happiness Project*, Gretchen Rubin, sugiere comenzar con una frase a diario como síntesis reflexiva. Haz del sábado y domingo tus días para reflexionar sobre lo aprendido en la semana.

10. Richard Branson: devuelve lo que has recibido

Este emprendedor millonario dice que “es asombroso cómo el enfocar tu mente en temas como salud, pobreza, conservación y cambio climático puede ayudarte a re-energizar tu pensamiento en otras áreas”. Las personas exitosas coinciden con Anna Frank: “Nadie ha empobrecido al dar.”

Tom Corley estudió a los ricos durante cinco años antes de escribir su libro *Wealthy Habits: The Daily Success Habits of Wealthy Individuals*. Encontró que el 73% de las personas con dinero hacían trabajo voluntario por cinco o más horas al mes. Los fines de semana son un gran tiempo para involucrarse en un eventos de voluntariado.

11. Jack Dorsey: prepárate para el resto de la semana

El co-fundador de Twitter y Square sobresale por sus días laborales de 16 horas de lunes a viernes, pero dice: “el sábado, descanso. Me voy de excursión. Y el domingo me dedico a reflexionar, a *feedback* y a prepararme para el resto de la semana”. El lunes hay que empezar preparado.

12. Jay Z: mantén el impulso

Ha construido un imperio como un artista de rap muy exitoso y emprendedor, y el secreto está justo en sus letras: “Puedes triunfar todo lo que quieras, pero para obtenerlo, no puedes fallar. No puedes resbalar. No puedes dormir. Un ojo abierto, de verdad y para siempre.” Jay Z no se convirtió en un artista que vale 520 millones de dólares sólo con quererlo cinco de siete días a la semana.

Si quieres en algún momento pasar tus fines de semana en un lujoso yate en el Caribe con Beyoncé, pide y persiste. Es probable que esto te lleve ahí.

Fuente: [Ok](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)