

4 hábitos de éxito interior para emprendedores del exmonje Jay Shetty



Todo **emprendedor** requiere un **balance entre la búsqueda de la felicidad y el éxito**; para lograrlo se pueden desarrollar **4 hábitos**, compartió el exmonje **Jay Shetty**, escritor bestseller y creador de contenido.

Shetty brindó la conferencia inaugural de la **10 edición del festival de emprendimiento [INCmty](#)**, organizado por el **Tec de Monterrey**.

*“Cuando cambiamos la **manera en que vemos las cosas, las cosas cambian**; mi deseo para ustedes es que se vayan más sanos y más felices”*, compartió el también coach de vida y creador del podcast On Purpose (En propósito),

Los **4 hábitos** los describió bajo el acrónimo **TIME**, que corresponde a: Agradecimiento (Thankfulness), Visión interior (Insight), Meditación (Mindfulness) y Ejercicio (Exercise).



/> width="900" loading="lazy">

1. Practica el agradecimiento (Thankfulness)

El **agradecimiento** no solo mejora la vida de las personas a quienes va dirigido, sino la de la misma persona que lo practica.

*“La **gratitud** ha sido demostrada científicamente como una manera de potenciar tu sistema inmune y hacer más profundas tus relaciones.*

*“Algo maravilloso es que la ciencia nos muestra que mientras estás teniendo **pensamientos de agradecimiento** es imposible que tengas pensamientos de **ansiedad** al mismo tiempo”, compartió Shetty.*

Asimismo aseguró que no se trata solo de tener un diario de agradecimiento sino ver y practicar el agradecimiento como una manera profunda de dar gracias a las personas por acciones concretas.



/> width="902" loading="lazy">

2. Visualízate positivamente desde tu interior (Insight)

Shetty planteó que la mente debe enfocarse en **aspectos positivos** desde las **primeras horas** de la mañana.

Shetty aconseja evitar revisar los teléfonos inteligentes durante la mañana y en su lugar buscar un espacio para **agradecer**, escuchar algún podcast positivo o hacer actividades que ayuden a este enfoque positivo.

*“No puedes controlar todos los pensamientos pero si el **primer pensamiento** del día. Es como una semilla que puede ir creciendo.*

“Al levantarte lee tu frase favorita, tu libro favorito, transforma el primer pensamiento del día”, ejemplifica.



/> width="900" loading="lazy">

3. Recurre al meditación (Mindfulness)

Shetty, ex monje hindú, habló también de los beneficios que ha traído en su vida **practicar la meditación**.

“Es tener una reunión contigo mismo. Al principio o al final del día ponte una junta de 5 minutos contigo mismo y pregúntate una cosa ‘¿Qué puedo hacer hoy para que este sea un buen día?’

“No forces una respuesta, no la apresures. Siéntate y piensa qué aprendiste en el día y qué puedes hacer para hacer tu día genial”, señaló.



/> width="900" loading="lazy">

4. Ponte en movimiento y haz ejercicio (Exercise)

Meditar y ejercitar la mente es importante pero también es igual de importante **ejercitar el cuerpo** y mantener una actividad física constante, añadió el autor bestseller.

*"Me di cuenta que es muy **importante y beneficioso el ejercicio para el cuerpo**; es necesario mantenerte **energizado y activado**, te ayuda a trabajar mejor y a pensar de manera más clara", planteó Shetty.*

De igual manera señaló que **un emprendedor debe buscar la felicidad para encontrar el éxito.**

*"Si dudas de ti mismo, si te sientes indigno, si te sientes atrás de alguien o lento o que vas tarde: vengo a recordarte que **no vienes detrás, no vienes lento ni vas rápido. Estás exactamente donde debes estar para tener el impacto que debes tener.***

"No te ocupes en estar queriendo ser alguien más. No te pierdas en el camino", les dijo a los asistentes al festival de emprendimiento del Tec.



/> width="900" loading="lazy">

Sobre INCmty 2022, en su décimo aniversario

[INCmty](#), el festival emprendedor más grande de América Latina organizado por el [Tec de Monterrey](#) cumplió 10 años.

“Durante estos 10 años, [INCmty](#) ha sembrado esa semilla de carácter y espíritu emprendedor en muchas personas. Estoy seguro que seguiremos transformando muchas vidas”, señaló Rogelio de los Santos, presidente de INCmty.

El festival tiene una **duración de 3 días**, en los que se llevarán a cabo **más de 200 momentos de networking**, tiene **oportunidades de inversión**, y cuenta con la participación de **más de 100 conferencistas internacionales**.

Este año, **el festival regresa a la presencialidad** y se llevará a cabo los días **15, 16 y 17 de noviembre en Cintermex**, en Monterrey.



/> width="900" loading="lazy">

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: