

116 REFLEXIONES PARA MEJORAR TU DÍA A DÍA

JAVIER CEBREIROS

WWW.CEBREIROS.COM

SOBRE JAVIER CEBREIROS

Doctor en comunicación; imparte conferencias y forma a equipos empresariales con un mensaje propio basado en las emociones y la autenticidad. Entre sus ponencias destaca su TEDxTalk “¿Qué hace único a un gran comunicador”, con más de 500.00 visitas ([ver aquí](#)).

Socio de Impact Hub Vigo, es bloguero del Huffington Post y autor del libro “Olvida tu lenguaje corporal (5ª Ed.)” ([ver aquí](#)). Colaborador en medios de comunicación, su pasión por las personas le ha llevado a crear proyectos sociales como *ensaia*, colaborar con agrupaciones de mayores o entrenar equipos de fútbol juvenil.



www.cebreyros.com

116 REFLEXIONES PARA TU DÍA A DÍA

Llevo más de seis años compartiendo ideas en Twitter. Disfruto porque son pequeños pensamientos que encierran mucho significado, desarrollo, crítica y maduración. 140 caracteres que, muchas veces, me han ayudado más que todo un libro.

Este documento contiene 116 de esas ideas. Te animo a leerlas cuando quieras, como quieras. Te invito a interpretarlas a tu gusto, discutir las, afirmarlas o negarlas, pero como el propio nombre indica, sobre todo, te invito a reflexionarlas.

Javier Cebreiros.

www.cebreyros.com

116 REFLEXIONES PARA TU DÍA A DÍA

- 1 | Cuando la gente está bien, no habla mal.
- 2 | Cuida a las personas que confían en ti para algo, sea grande o pequeño, porque esa confianza es uno de los bienes más preciados que hay.
- 3 | El poder no está relacionado con poder comprar lo que quieras, sino con que nadie te pueda comprar.
- 4 | Es triste que haya personas que no tienen nada y no puedan mejorar su situación; pero es lamentable que haya personas que lo tienen todo y no sepan valorarlo.
- 5 | Nadie que nos importe debería vivir con la duda de si vale o no.

- 6 | Nos han dicho tantas veces cómo parecer seguras, inteligentes o felices; que por el camino muchas personas han olvidado que antes de ese consejo, ya eran seguras, inteligentes o felices.
- 7 | Ojalá pudiésemos saborear cada pequeño momento sin la necesidad de que la vida nos lo tuviese que recordar.
- 8 | Requiere menos esfuerzo conocer a 100 grandes profesionales que sean buenas personas; que trabajar un año para una que no lo sea.
- 9 | Saber sufrir, ayuda a saber disfrutar.
- 10 | A veces, la forma de no sentirse pequeño, es rodearse de gente grande.
- 11 | Siempre que te acuerdes de alguien, házselo saber.
- 12 | El resultado no siempre depende de nosotros; pero el trabajo para que sea bueno, sí.
- 13 | El error de pensar que todo lo que has conseguido es solo gracias a ti, no te lleva a conseguir más cosas, sino a terminar más solo.

- 14 | Cada vez más, parece que mostrar felicidad es más importante que ser feliz.
- 15 | No inviertas toda la energía en tu trabajo, porque te agotará para lo verdaderamente importante de la vida: tus personas.
- 16 | El camino para mejorar nuestra comunicación externa, empieza en mejorar nuestra comunicación interna.
- 17 | Un síntoma de fortaleza: reconocer la debilidad.
- 18 | Hay personas que te hacen crecer como ser humano. Es sencillo: ¡pégate a ellas! Cualquier motivo será mejor que cualquiera de las excusas.
- 19 | Saluda siempre como si fuese la primera vez; despídete como si fuese la última.
- 20 | La autenticidad me parece la mejor estrategia de comunicación personal que conozco; por desgracia, también me parece la menos común.

- 22 | Es útil ponerse de objetivo ganar cada partido, pero más importante es sentir orgullo del esfuerzo en cada acción.
- 23 | Un proyecto sin horas, sin alma y sin pasión, es un proyecto necesariamente perdido.
- 24 | Para dar el primer paso, mejor pensar en el primer kilómetro, que en la primera maratón.
- 25 | Mejor una situación fácil que una difícil. Pero la garra, fuerza y coraje que desarrollas con las difíciles, no lo harás con las fáciles.
- 26 | Es importante dar las gracias, pero es más importante sentirse agradecido.
- 27 | Si de verdad quieres cambiar el mundo que te rodea, comienza por ser feliz.
- 28 | Nunca pienses nada que no quieras que pase.
- 29 | Conseguir que tu felicidad no dependa de otros, es un buen método para conseguir que otros sean más felices contigo.

- 30 | No dejes que la falta de empatía de los demás te permita perderla a ti también.
- 31 | Tres características que encuentro casi siempre en las personas que más admiro: ¡esfuerzo, humildad y pasión!
- 32 | Opina solo cuando te pidan opinión porque, el que lo hace sin petición, con frecuencia acaba metido en una discusión.
- 33 | Creo que este es el mejor consejo que me han dado: “rodéate cada día de personas más grandes que tú”.
- 34 | Trabajar cada día con pasión, esfuerzo e ilusión por tener la vida que quieres vivir, te permite sentirte lleno sea cual sea el resultado.
- 35 | Dediquemos tiempo a las personas más importantes de nuestra vida; porque cada uno de esos momentos serán lo que de verdad conservaremos.
- 36 | El que hace lo que le gusta no solo es afortunado por divertirse más, sino por tolerar mucho más sacrificio... ¡y con mejor humor!

- 37 | La falta de seguridad en uno mismo es la mejor forma de generar desconfianza en los demás.
- 38 | Decir “Te quiero” es mucho más fácil que demostrarlo; de ahí que esta última me parezca la mejor forma de comunicarlo.
- 39 | Tres expresiones para cambiar el mundo: perdón, gracias, por favor.
- 40 | Nunca sabremos a donde llegaremos, pero siempre de dónde venimos.
- 41 | El ego no tiene que ver con quererse, sino con gustarse.
- 42 | Empezar una discusión con quien proclama “no voy a escuchar lo que me digas”, es similar a comer un alimento cuando sabes que está caducado.
- 43 | No hay gran comunicador sin capacidad de empatía.
- 44 | Mejor un pequeño paso dirigido, que una gran zancada a cualquier lugar.

- 46 | Cuatro características del gran líder: tiene carisma, te inspira, te ayuda a crecer y te trata de forma personal.
- 47 | Hay dos tipos de personas: las que suman y las que restan.
| Ver vídeo de la conferencia aquí: <http://bit.ly/1EsEMP1>
- 48 | Tan peligroso el que veta la libertad de expresión como el que la busca a través de menospreciar la opinión de los demás.
- 49 | Tenemos la responsabilidad de apasionarnos con la vida.
- 50 | Envía un mensaje a la persona más importante de tu vida y ponle: “Aunque no te lo diga mucho, ¡te quiero!”.
- 51 | Qué difícil es cambiar, y qué frustrante no hacerlo.
- 52 | Para conquistar, antes conquístate.
- 53 | La mejora no surge de competir con los demás, sino de competir con uno mismo.
- 54 | Sin trabajo es difícil conseguir cosas, pero sin confianza es imposible.

- 55 | Lo más importante no es dónde estamos, sino cómo estamos.
- 56 | La expresión siempre ganará a las opresiones.
- 57 | Para ser mejor comunicador, hay que trabajar por ser mejor persona.
- 58 | Hablarás con pasión y emoción, en la medida en que vivas con pasión y emoción.
- 59 | Esperar algo de otra persona es el primer paso para desesperarte por ella. No esperar nada, es el primer paso para sorprenderte.
- 60 | ¿Quieres conocer a alguien de verdad? ¡Pregúntale por otros!
- 61 | Los mejores piensan menos; los mejores hacen más.
- 62 | Los buenos profesores no imparten, comparten.
- 63 | Propongo eliminar tres palabras del diccionario: rendirse, abandonar y claudicar.

- 64 | Robarle tiempo a alguien es sacarle lo más preciado que tiene, motivo por el que tienen más valor las personas que nos lo regalan.
- 65 | Invertir tiempo en quien no quiere compartirlo contigo es una pérdida de tiempo al cuadrado.
- 66 | Escucha a todo el mundo, pero recuerda hablar solo para los que quieran escuchar.
- 67 | Aunque todo se caiga, a nosotros nos toca levantar.
- 68 | Quien te hace pensar, te hace crecer, por eso sabes que te quiere.
- 69 | Todo tiene un límite y, seguramente, no está donde tú crees.
- 70 | La clave no está en lo que haces ni en cómo lo haces; sino en lo que eres.
- 71 | Contad conmigo para disfrutar de la vida.

- 72 | Puede que hoy conozcas a una persona que de algún modo marcará el resto de tu vida; por eso la vida es bella.
- 73 | La excelencia debe empezar por la felicidad.
- 74 | Los jóvenes tenemos mucho por hacer, y buen modo de empezar, es escuchar a nuestros mayores.
- 75 | La diferencia entre ilusión y compromiso es como la que hay entre sprint y maratón.
- 76 | Necesitamos cerca a personas mejores que nosotros.
- 77 | Hay que trabajar la felicidad cada día, porque la tristeza es demasiado fácil de conseguir.
- 78 | Fácil: si comunicas algo positivo, contagias algo positivo; si comunicas algo negativo...
- 79 | La cantidad de personas increíbles que conozcas, es proporcional al tiempo que dediques a conocerlas de verdad.

- 81 | Ten tu propio estilo. Pero independientemente del mismo; recuerda asentarlos sobre valores como la educación, el respeto o la humildad.
- 82 | Un segundo puede hacer que un día entero haya valido la pena.
- 83 | El vértigo es el mejor termómetro para saber cuándo se está ante algo grande de verdad.
- 84 | Rodéate de personas extraordinarias y solo te quedará contemplar tu transformación.
- 85 | A veces la realidad no es lo que vemos, sino lo que queremos ver. Lo malo es que seguimos llamándole realidad.
- 86 | A veces, un minuto de conversación con otro, te ahorra horas de conversación contigo mismo.
- 87 | Tú eliges cómo empiezas todos los días; y si lo haces mal, lo bueno es que tú también eliges cómo terminan.
- 88 | Lo que no comunicas con tus actos, difícilmente lo comunicarás con tus palabras.

- 89 | El reto más grande está en las cosas que dependen de ti, porque si van mal, solo hay un responsable.
- 90 | No te preocupes por las personas que te hagan sentir pequeño, eres más grande que ellas.
- 91 | La autenticidad es la mejor de las diferencias.
- 92 | Admira a las personas que tienen un talento que conocen.
- 93 | Consejo para comunicar bien: tener algo que decir.
- 94 | Creerse con superioridad es una forma efectiva de mostrar el complejo de inferioridad.
- 95 | El perdón solo sirve cuando conlleva aprendizaje.
- 96 | Que seas el líder, no implica que seas un líder.
- 97 | No dejes que el miedo a la decepción limite tus expectativas.
- 98 | La comunicación evita la suposición.

- 100 | No es lo mismo trabajar motivado que llevar bien la desmotivación.
- 101 | Si no fuera por las caras que ves a lo largo del año, no tendría sentido nada de lo que haces.
- 102 | Rodéate de personas que te animan, motivan e inspiran; que acabarás animado, motivado e inspirado.
- 103 | A las personas que aparezcan en tu vida actual, préstale tanta atención, como la importancia que quieres que tengan en tu vida futura.
- 104 | Si tu hoy no facilita tu mañana, puede que mañana quisieras haber vivido un hoy mejor, así que... ¡cambia tu hoy para mañana! ¡y hazlo hoy!
- 105 | Si es victoria solo puede ser dulce; porque si es amarga, es porque hubo algún tipo de derrota.
- 106 | Si queremos comunicar un mensaje positivo, antes debemos sentir emociones positivas.
- 107 | Educa con el ejemplo y no tendrás que preocuparte por tus argumentos.

- 108 | Preocuparse por agradar es el primer paso para empezar a desagradar.
- 109 | Es el tiempo quien se encarga de decirte lo que vale la pena y lo que no.
- 110 | El mejor motivo para levantarse no es el clima ni el trabajo ni el desayuno; sino las personas con las que puedes compartir más horas.
- 111 | No evites debatir cuando atente contra tus principios.
- 112 | Pocas cosas deberían quemar más, que descubrir que tú mismo eres el principal motivo por el que tus sueños se pueden ver frustrados.
- 113 | Tú eliges: indispensable o sustituible.
- 114 | Nada vale más que las personas que te hacen feliz.
- 115 | Tu comunicación llegará a ser extraordinaria en la medida en que interiorices que, por naturaleza, tú también lo eres.
- 116 | Estar vivo es una cosa, vivir es otra.

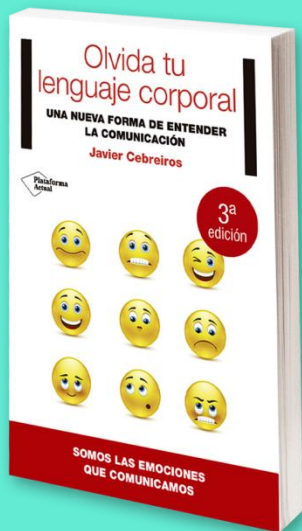
SOBRE ESTE CONTENIDO

Este contenido está desarrollado bajo una licencia Reconocimiento – NoComercial - SinObraDerivada (CC BY-NC-ND).

Tienes derecho a descargar, compartir o redistribuir este material en cualquier medio o formato, siempre que se reconozca su autoría; pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente. Más información [aquí](#).



CONTACTA CON JAVIER CEBREIROS



Si te han gustado estas reflexiones, anímate a contactar directamente con Javier a través de su página web o seguirle en sus redes sociales.

También podrás conocer mejor sus ideas de comunicación con las conferencias publicadas en Youtube, o a través del libro “Olvida tu lenguaje corporal (5ªEd.)”, disponible en Amazon (aquí).



www.cebreyros.com

A black and white photograph of a speaker at a podium addressing a large audience in a theater. The speaker is seen from the back, wearing a dark sweater over a light shirt. The audience is seated in tiered rows, filling the lower half of the frame. Bright stage lights are visible in the upper left, creating a lens flare effect. The background features a curved architectural element.

"PARA SER MEJOR
COMUNICADOR,
HAY QUE TRABAJAR
POR SER MEJOR PERSONA."

JAVIER CEBREIROS
www.cebreyros.com