



El Libro de  
Oro por

**Dale  
Carnegie**

Para obtener rentabilidad y resultados duraderos que impulsen el crecimiento a largo plazo en las organizaciones, todos en el equipo deben ser competentes, apasionados y estar comprometidos. En Dale Carnegie, nosotros revigorizamos a los colaboradores a través del desarrollo de sus fortalezas naturales mediante la creación del valor y confianza necesarios para asumir su función y lograr lo inesperado. A medida que ayudamos a las personas a sobresalir, ellos obtienen mayor confianza y respeto de quienes les rodean y así se crea una cultura que funciona en todos los niveles de una compañía.

Nosotros ponemos a los equipos en marcha y ayudamos a las compañías a alcanzar nuevas alturas, impulsadas por los talentos únicos de las personas que trabajan ahí.

Por más de 100 años, hemos ayudado a las compañías de diferentes tamaños a generar ingresos, aumentar la productividad y reducir costos mediante la revelación de su brillante e ingeniosa fuerza de trabajo. Hoy, seguimos cruzando fronteras y generaciones, y mostrando a las personas cómo tener acceso a lo mejor de sí mismos para crear cambios positivos.



**Dale Carnegie**

1888-1955

Founder

La creencia de un hombre en el poder de la auto-transformación se volvió un trampolín para millones de historias de éxito durante más de un siglo. Las historias de confianza insospechada, cooperación inesperada del equipo y resultados del negocio sin precedentes muestran lo poderoso que puede ser el compromiso con el crecimiento personal.

La historia del mismo Dale Carnegie es igual de sorprendente. Nació en medio de la pobreza en un pequeño pueblo en Maryville, Missouri, en donde trabajó en la granja de su familia y posteriormente se convirtió en uno de los oradores más persuasivos, líder de negocios admirado y autor exitoso en el mundo. Se han impreso más de 50 millones de copias de los libros del Sr. Carnegie tales como *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* y *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida* en 38 idiomas. Como resultado, más de 8 millones de vidas han sido inspiradas por sus valores y prácticas atemporales.

## **Maneras de cultivar una actitud mental que nos procurará paz y felicidad**

### **Sea una persona más amigable**

1. No critique, no condene ni se queje.
2. Demuestre aprecio honrado y sincero.
3. Despierte en los demás un deseo vehemente.
4. Interésese sinceramente por los demás.
5. Sonría.
6. Recuerde que para toda persona su nombre es el sonido más dulce e importante en cualquier idioma.
7. Sea un buen oyente. Anime a los demás a que hablen de sí mismos.
8. Hable siempre de lo que interese a los demás.
9. Haga que la otra persona se sienta importante y hágalo sinceramente.

### **Logre que los demás piensen como usted**

10. La única forma de salir ganando en una discusión es evitándola.
11. Demuestre respeto por las opiniones ajenas. Jamás diga a una persona que está equivocada.
12. Si usted está equivocado, admítalo rápida y enfáticamente.
13. Empiece en forma amigable.
14. Consiga que la otra persona diga "Sí, sí", inmediatamente.
15. Permita que la otra persona sea quien hable más.
16. Permita que la otra persona sienta que la idea es de ella.
17. Trate honradamente de ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.
18. Muestre simpatía por las ideas y deseos de la otra persona.
19. Apele a los motivos más nobles.
20. Dramatice sus ideas.
21. Lance, con tacto, un reto amable.

## **Sea un líder**

22. Empiece con elogio y aprecio sincero.
23. Llame la atención sobre los errores de los demás, indirectamente.
24. Hable de sus propios errores, antes de criticar los de los demás.
25. Haga preguntas en vez de dar órdenes.
26. Permita que la otra persona salve su propio prestigio.
27. Elogie el más pequeño progreso y, además, cada progreso. Sea "caluroso en su aprobación y generoso en sus elogios".
28. Atribuya a la otra persona una buena reputación, para que se interese en mantenerla.
29. Aliente a la otra persona. Haga que los errores parezcan fáciles de corregir.
30. Procure que la otra persona se sienta satisfecha de hacer lo que usted sugiere.

## **Principios de Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida**

### **Principios fundamentales para superar las preocupaciones**

1. Viva solamente el día de hoy. No viva en el ayer ni en el mañana.
2. Haga frente a los problemas:
  - a. Pregúntese a sí mismo: "¿Qué es lo peor que puede suceder?"
  - b. Prepárese para aceptar lo peor.
  - c. Trate de mejorar la situación partiendo de lo peor.
3. Recuerde el precio exorbitante que puede pagar con su vida y su salud, por las preocupaciones.

## **Técnicas básicas para analizar la preocupación**

1. Obtenga todos los hechos.
2. Considere todos los hechos; luego, tome una decisión.
3. Después de tomar una decisión, ¡actúe!
4. Escriba y conteste las siguientes preguntas:
  - a. ¿Cuál es el problema?
  - b. ¿Cuáles son las causas del problema?
  - c. ¿Cuáles son las posibles soluciones?
  - d. ¿Cuál es la mejor solución?

## **Cómo eliminar el hábito de la preocupación antes de que él lo elimine a usted**

1. Manténgase ocupado.
2. No le de importancia a las pequeñeces.
3. Use la ley de los promedios para descartar la preocupación.
4. Coopere con lo inevitable.
5. Decida cuánta ansiedad merece un problema y niéguese a concederle más.
6. No se preocupe por el pasado

## **Maneras de cultivar una actitud mental que nos procurará paz y felicidad**

1. Enriquezca su mente con pensamientos positivos de paz, valor, salud y esperanza.
2. No trate de vengarse de sus enemigos.
3. Espere ingratitud.
4. Cuente sus bienes, no sus problemas.
5. No imite a los demás.
6. Procure sacar provecho de sus contratiempos.
7. De felicidad a los demás

## **La mejor manera de suprimir las preocupaciones**

1. Rece.

## **Cómo se evita que las críticas nos preocupen**

1. Recuerde que a menudo una crítica injusta es sólo un elogio disfrazado.
2. Actúe lo mejor que pueda.
3. Analice sus propios errores y critíquese a sí mismo.

## **Maneras de impedir la fatiga y la preocupación y cómo conservar la energía y el ánimo**

1. Descanse antes de sentirse exhausto.
2. Aprenda a descansar mientras trabaja.
3. Proteja su salud y apariencia descansando en casa.
4. Aplíquese a estas cuatro normas de trabajo:
  - a. Limpie su escritorio de cuantos papeles no estén relacionados con el trabajo que en este momento realiza.
  - b. Haga las cosas por orden de importancia
  - c. Cuando encare un problema, si dispone de los factores necesarios para tomar una decisión, resuélvalo en ese momento.
- d. Aprenda a organizar, delegar y supervisar.
5. Ponga entusiasmo en su trabajo.
6. No dé importancia al insomnio.

**[dalecarnegie.com](http://dalecarnegie.com)**

**Dale  
Carnegie®**