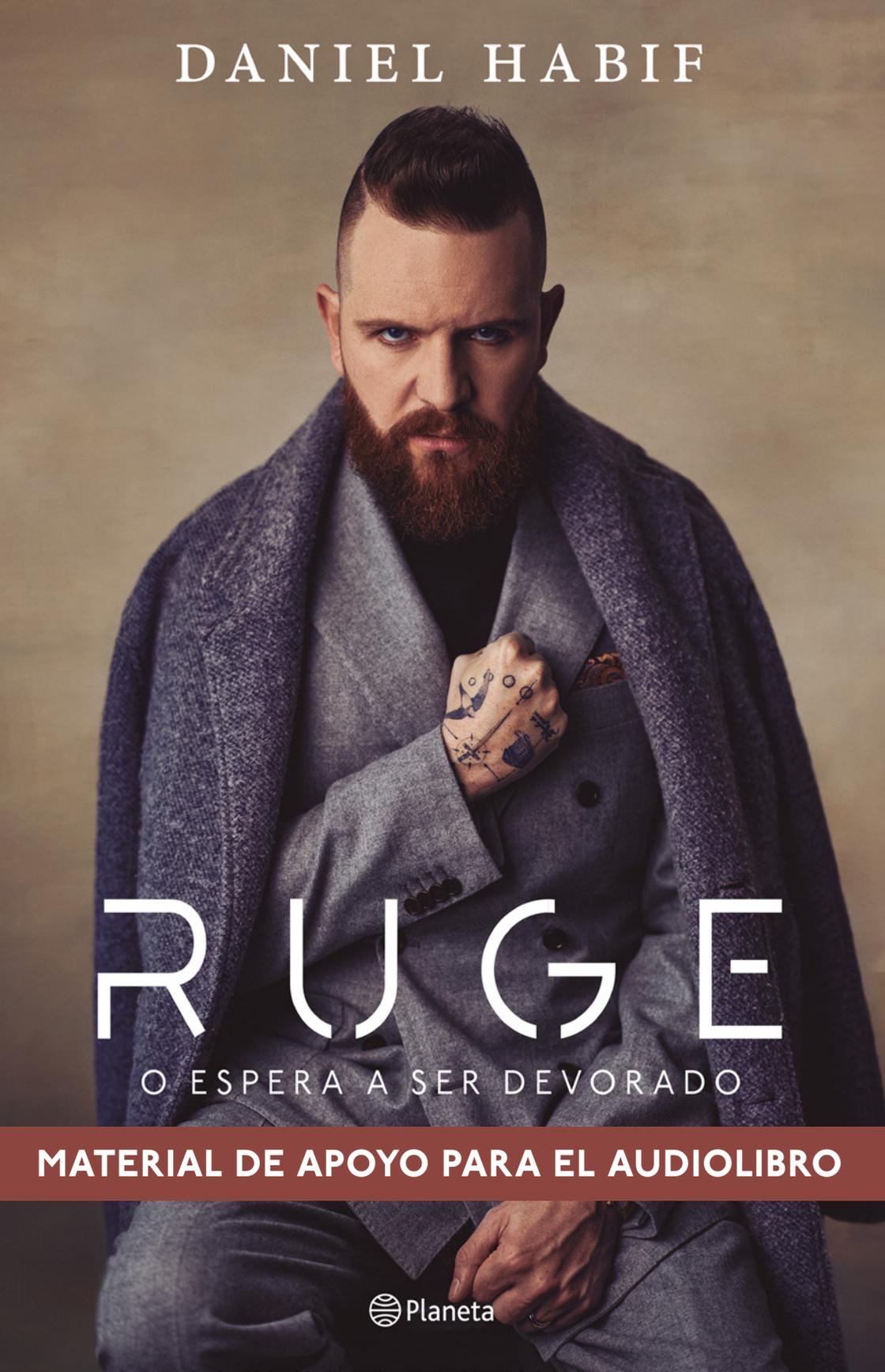


DANIEL HABIF



RUGE

O ESPERA A SER DEVORADO

MATERIAL DE APOYO PARA EL AUDIOLIBRO

DANIEL HABIF

RUGÉ

O ESPERA A SER DEVORADO

© Daniel Habif, 2023

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2023

Calle 73 n.º 7-60, Bogotá

www.planetadelibros.com.co

Fotografía de portada: Ram Martínez (@ramfotografia)

Edición: Mónica Laverde

Diseño: Juanfelipe Sanmiguel

Departamento de Diseño Grupo Planeta

Primera edición (Colombia): marzo de 2023

ISBN 13 libro impreso: 978-628-7611-16-0

ISBN audiolibro: 978-628-7611-36-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Contenido

RESUMEN DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	8
Inteligencia musical	8
Inteligencia cinestésico-corporal	8
Inteligencia lógico-matemática	8
Inteligencia viso-espacial	8
Inteligencia lingüística	9
Inteligencia naturalista	9
Inteligencia interpersonal	9
Inteligencia intrapersonal	9
ESQUEMA DE RELACIONES ENTRE LOS NUEVE TIPOS DE ENEAGRAMAS	10
TABLA MÁSCARAS-HERIDAS	11
EJERCICIO PEREZA DINÁMICA	12
TOMA DE DECISIONES: EVALUAR LOS MISMOS CRITERIOS DE DIFERENTES OPCIONES	14
Asignación de pesos	15
Cruzar los pesos con la puntuación	16
DIAGRAMAS DE PROPÓSITOS	17
Intersecciones de las dimensiones	18
PREGUNTAS DE PROPÓSITO	20
CORAZÓN ENDURECIDO	21

Te invito a conocer el website complementario de este libro <https://rugelibro.danielhabif.com/>. Varios de los ejercicios planteados en el libro están más desarrollados allí. También encontrarás material gráfico adicional.





Ruge

es un
libro que te
subrayará
a ti.

Antes de reinar comerás polvo, serás vendido por tus amigos y familiares. No se puede volar junto a los que te despluman; así que deja de suspirar y comienza a avanzar, pues los sueños no están hechos de pereza ni apatía.

Tu gloria será el fracaso de los mediocres, que te perdonarán todo menos el éxito, porque la felicidad no tolera a la cobardía; jamás verás a un tibio hacer historia. Si persistes con ahínco, recordarás dónde estaban aquellos refugios de tu niñez y te encontrarás de frente la mirada más intensa, la más potente que jamás verás: la tuya.

Aunque todo te parezca en vano, no te rindas jamás. Que lo imposible sea tu juguete. Al destino, más que esperarlo, hay que arrebatarlo.

Ruge
o espera a ser devorado.



RESUMEN DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

INTELIGENCIA MUSICAL

Comprende elementos que aumentan el potencial para identificar sonidos, escuchar, cantar y ejecutar instrumentos.

INTELIGENCIA CINESTÉSICO-CORPORAL

Tiene que ver con el control corporal, tanto en expresiones fáciles, como en coordinación de las extremidades y destreza en la movilidad fina y en la gruesa.

INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA

Permite realizar cálculos, cuantificar, ponderar, estimar resultados y resolver ecuaciones, así como interpretar representaciones numéricas.

INTELIGENCIA VISO-ESPACIAL

Ayuda a percibir el mundo espacial, no solo a gran escala. Concibe la forma en que se producirán los movimientos en un campo y permite plantear escalas.

INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

Abre la puerta para formular ideas con el uso de las palabras —verbales o escritas—, al tiempo que agiliza la decodificación de lo expresado por otras personas.

INTELIGENCIA NATURALISTA

Aunque no es la última de la lista, fue agregada por Gardner más de una década después de concebir las otras. Maneja la comprensión de la naturaleza en su amplitud.

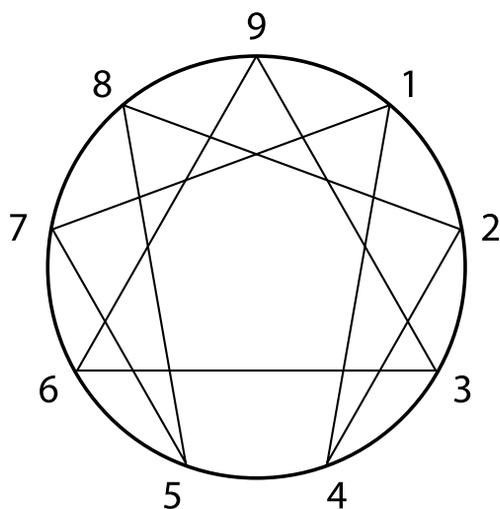
INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Puede considerarse como una agudeza social. Es el programa con el que captamos las señales enviadas por otras personas sobre sus intenciones, emociones, gustos y motivaciones.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Escogí dejar esta de última porque deseo que le preste especial atención. Es la capacidad para acceder e interpretar las emociones, sensaciones y sentimientos internos. Con ella tomamos una radiografía en la que podemos ver factores que también nos definen, como nuestros sesgos y apreciaciones.

ESQUEMA DE RELACIONES ENTRE LOS NUEVE TIPOS DE ENEAGRAMAS



Cada uno de los números del gráfico representa un eneatipo, el cual está asociado a determinadas características de pensamiento, sentimiento y comportamiento. Las rayas que se desprenden de cada número señalan las relaciones de ese eneatipo con las tipologías «vecinas».

TABLA MÁSCARAS-HERIDAS

Herida	Máscara
Rechazo	Huida
Abandono	Dependencia
Humillación	Masoquismo
Traición	Control
Injusticia	Rigidez

EJERCICIO PEREZA DINÁMICA_____

Toda meta requiere esfuerzo, el cual, además, debemos mantener en el tiempo. Te invito a practicar algunas estrategias que me han funcionado para reforzar el entusiasmo y mantenerme en acción:

- ♦ Apostar por los pequeños progresos en mi plan de vida.
- ♦ Reevaluar con honestidad mis objetivos; eso aumenta la motivación.
- ♦ Encontrar mis desviaciones en cuanto a mis objetivos; esto me permite corregirme y anticiparme.
- ♦ Celebrar los esfuerzos realizados, y levantar el ánimo, para evitar los estados emocionales contaminados.
- ♦ Darme recompensas proporcionales.
- ♦ Tener buenas horas de sueño y descanso.
- ♦ Separar lo urgente de lo importante, de lo necesario y de lo prioritario, partiendo de mis convicciones.
- ♦ Enfocarme en los beneficios del hacer, no en sus dificultades.
- ♦ Divertirme, estimularme a través de actividades que me orienten hacia la inspiración.
- ♦ Atacar primero lo que no me gusta hacer en el día.
- ♦ Rodearme de contenido, información o gente que me inspire.
- ♦ Buscar estar saludable llevando una buena alimentación, haciendo ejercicio físico, etc.

- ♦ Evitar abarcarlo todo. No dividirme por dentro, imponiéndome cosas que no me acercan a mi propósito de vida y que me distraen y consumen mis energías.
- ♦ Desafiarme constantemente a mejorar en algún tema puntual.
- ♦ Eliminar la mayor cantidad de distracciones que limiten mi enfoque e impulso, es decir, todo aquello que no suma trascendentemente a mi vida.
- ♦ Practicar la humildad de pedir ayuda y hacer equipo.
- ♦ Fijar horarios y aprender que mantener el orden no es la guerra que uno puede imaginar. Hay mucho placer en avanzar.

TOMA DE DECISIONES: EVALUAR LOS MISMOS CRITERIOS DE DIFERENTES OPCIONES _____

Este es un ejemplo de cómo cruzar cinco criterios para la compra de una computadora (marca, precio, tamaño del monitor, procesador y memoria), con diferentes marcas:

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Marca					
Precio					
Tamaño del monitor					
Procesador					
Memoria					

Recomiendo puntuar mediante una escala numérica, por ejemplo, del 1 al 5, independientemente del número de opciones; la debes mantener tanto si estás evaluando tres casas, como doce coches. Puedes usar también escalas de 7 y de 9, lo importante es que seas consistente.

A continuación te muestro un ejemplo del cuadro diligenciado.

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Marca	5	4	4	3	3
Precio	4	4	2	4	5
Tamaño del monitor	4	5	5	3	2
Procesador	5	3	3	4	3
Memoria	2	3	4	4	5

ASIGNACIÓN DE PESOS

La idea es que a los criterios más importantes les asignes un valor porcentual más alto, pero asegurándote de que la suma siempre sea 100 %. Acá te muestro cómo hacerlo con el mismo ejemplo:

	Pesos
Marca	5 %
Precio	30 %
Tamaño del monitor	15 %
Procesador	40 %
Memoria	10 %

CRUZAR LOS PESOS CON LA PUNTUACIÓN

Pongamos como ejemplo la marca: como vimos, la opción 1 tuvo una calificación de 5 puntos en este criterio; dado que el peso que asignamos fue de 5 %, debemos multiplicar la calificación por el peso ($5 \times 5 \%$), y obtendremos un resultado definitivo de 0,25 %.

Debes repetir este ejercicio para cada uno de los elementos que vas a evaluar y registrar los resultados en un cuadro como el siguiente, el cual, como verás, en la última fila contiene una sumatoria de los resultados por opción:

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Marca	0,25	0,2	0,2	0,15	0,15
Precio	1,2	1,2	0,6	1,2	1,5
Tamaño del monitor	0,6	0,75	0,75	0,45	0,3
Procesador	2	1,2	1,2	1,6	1,2
Memoria	0,2	0,3	0,4	0,4	0,5
TOTAL	4,25	3,65	3,15	3,8	3,65

Si te cuestan los cálculos, en la página de apoyo del audiolibro, www.danielhabif.com/ruge, hallarás esta herramienta como archivo descargable; puedes aprovecharla para cualquier decisión en la que quieras evitar, al máximo, los sesgos.

DIAGRAMAS DE PROPÓSITOS _____



Diagrama del propósito
propuesto por A. Zuzunaga



Diagrama del *ikigai*
propuesto por M. Winn

INTERSECCIONES DE LAS DIMENSIONES

La interacción de estos cuatro factores —sean denominados «ikigai» o «propósito»— también tiene otros enlaces internos que pueden observarse en las ilustraciones que encontrarás a continuación.

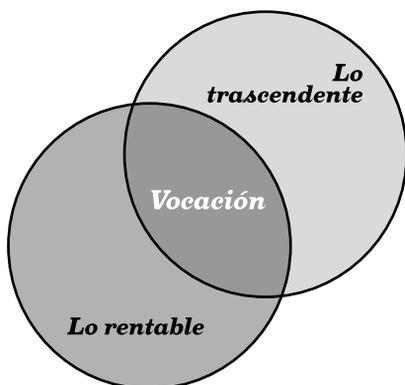


Cuando lo que nos apasiona se combina con aquello para lo que somos hábiles, tenemos una pasión, una actividad que hacemos con gusto y nos sale bien, como la bailarina diestra que puede pasar todo el día sobre el escenario y a la que regañan porque ya debe descansar.

No debemos olvidar que *pasión* proviene de *passio*, que significa 'sufrir' y está emparentada con 'padecer', como la Pasión de Cristo, quien recibió la acción. En la pasión nosotros somos el sujeto.



Cuando lo que está sustentado por nuestras inteligencias naturales se combina con aquello con lo que podemos sostenernos económicamente, tenemos una profesión, esa labor por la que nos pagan por realizarla bien.



Cuando aquello por lo que nos pagan se combina con lo trascendente, encontramos una vocación. Un buen ejemplo puede ser una labor social que realicemos y por la que recibamos una retribución económica. La vocación debe provenir de nuestros ideales y convicciones, no de nuestras conveniencias.



Cuando lo trascendente se combina con lo que nos apasiona, tenemos una misión, que puede ser una especie de sacerdocio personal, algo que se hace principalmente porque genera entusiasmo. Esto puede ser común en las actividades voluntarias o militantes.

PREGUNTAS DE PROPÓSITO _____

Utiliza el modelo de propósito y responde las cuatro preguntas esenciales que te ayudarán a vislumbrar si esa actividad podría convertirse en un propósito de vida:

- ♦ ¿Realmente me apasiona y lo amo?
- ♦ ¿Tengo habilidad natural para hacerlo?
- ♦ ¿Tiene trascendencia para la sociedad?
- ♦ ¿Puedo convertirlo en una actividad que se pueda monetizar?

Si bien no es suficiente con esto para determinar un propósito de vida, es un punto de partida que te dará claridad y te ayudará a construir una ruta mucho más clara hacia tus sueños.

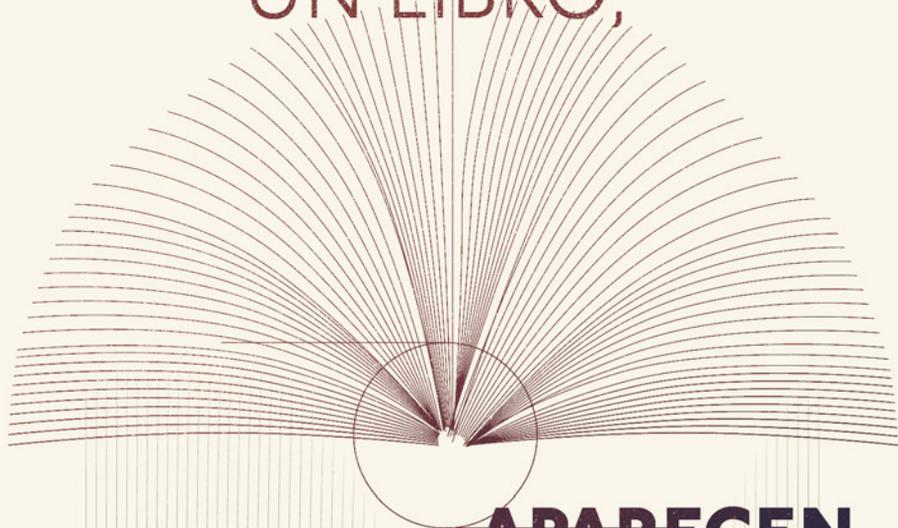
CORAZÓN ENDURECIDO

¿Quieres saber si tienes un corazón endurecido? Existen características notables que te ayudan a saber si tu corazón ha comenzado a perder flexibilidad, si ha iniciado el corto camino de convertirse en piedra. Pregúntate:

- ¿Has comenzado a tener cada día más resistencia a lo que Dios dice?
- ¿Rechazas Su autoridad?
- ¿Criticas todo aquello que no reconozcas en ti?
- ¿Muestras una actitud de indiferencia hacia los demás y su dolor?
- ¿Justificas tu conducta?
- ¿El orgullo te impide disculparte?
- ¿Te resistes a la corrección y piensas que siempre tienes la razón?
- ¿Comienzas a preocuparte más por los bienes y el prestigio que por el amor y la bondad?
- ¿Tienes poco interés en los asuntos espirituales?
- ¿Actúas con total indiferencia en los asuntos de la familia y los amigos?



CUANDO ABRES
UN LIBRO,



**APARECEN
UN
PAR
DE
ALAS.**



www.rugelibro.danielhabif.com

+ +

+ + + +



**CUANDO
NO SEPAS
A DONDE
IR,
VE HACIA
ADENTRO.**





¿VES ESTA CICATRIZ?

- ME LA HICE
- POR NO AJUSTAR EXPECTATIVAS. ©



**LA
VERDAD
DUELE,**

**pero
no deja
cicatrices
como las
mentiras.**





DIME
DÓNDE
TE
DUELE,
PARA,
AMARTE
MÁS
AHÍ.

x

**TE
DISTE
POR
PERDIDO
Y TE
ENCONTRASTE
EN
DIOS**



TU
ALMA
DICE
QUE
TU
EGO

ES
EL
QUE
TIENE
MIEDO.



ANDO
BUSCANDO
TODAS
LAS PROMESAS
QUE
NOS
HICIMOS.



**PREFIERO
REPARAR
QUE
REEMPLAZAR**

x

RECONOCER
RECONOCER



**ES EL
PALÍNDROMO
QUE TODOS
DEBERÍAMOS
PRONUNCIAR.**

+ +
+ +



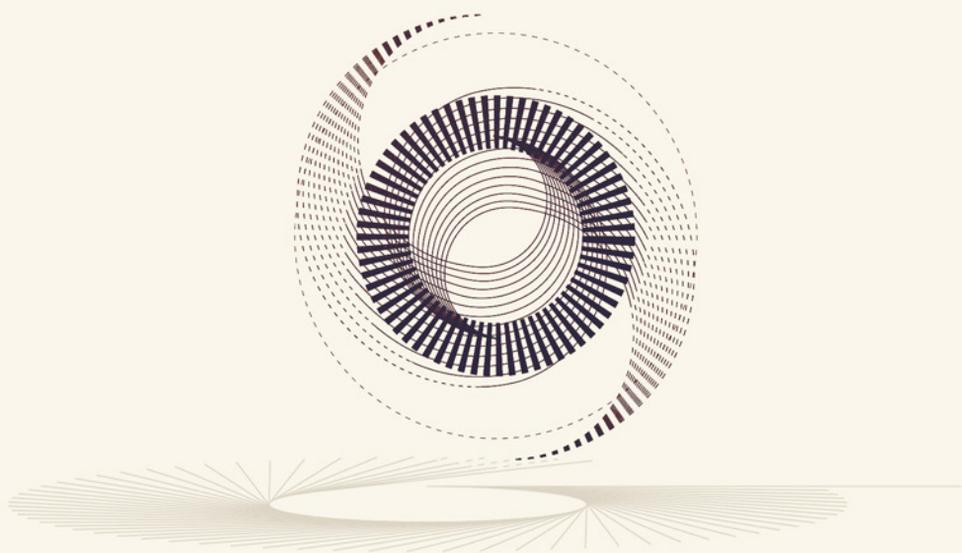


No serás
suficiente
para otros,
hasta
que
no lo
seas
para
ti

x



NO
HAGAN
RUIDO,
ESTOY
SOÑANDO.





¡Qué bello
es lo sutil!

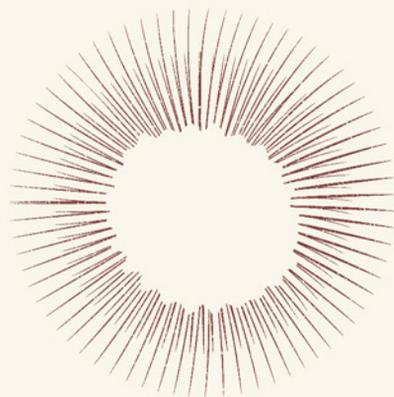
¿QUÉ
CUSTODIAN
CON TANTA
PASIÓN



LAS MENTES
CERRADAS?

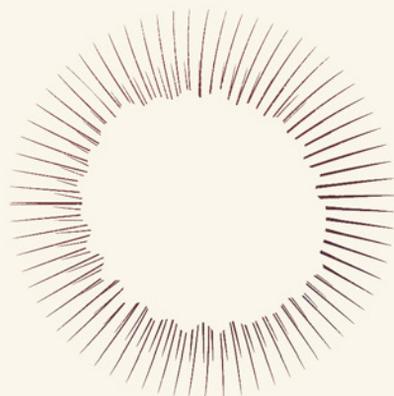


¿Cuánto



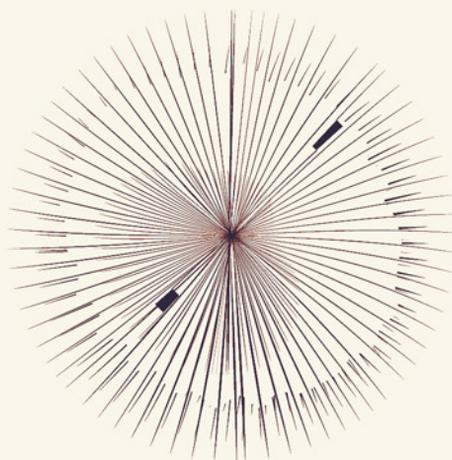
morimos cada vez

que



nos quedamos con

las



ganas?





**TENGO
TODO EL
AHORA
DEL
MUNDO.**

AÚN NO
ENCUENTRO
RAZONES



PARA
■ NO
SER
YO.

www.rugelibro.danielhabif.com

A LA
CONFIANZA



NO
SE
LLEGA
CON ATAJOS



El
vacío
es
enorme
si
solo
te
fijas
en
lo
que
no
tienes.

CREO
QUE TU
«HUMILDE»
PUNTO
DE VISTA
**TIENE
MIOPIA.**



Le
entregué
el corazón
porque
me
ofreció
el alma.



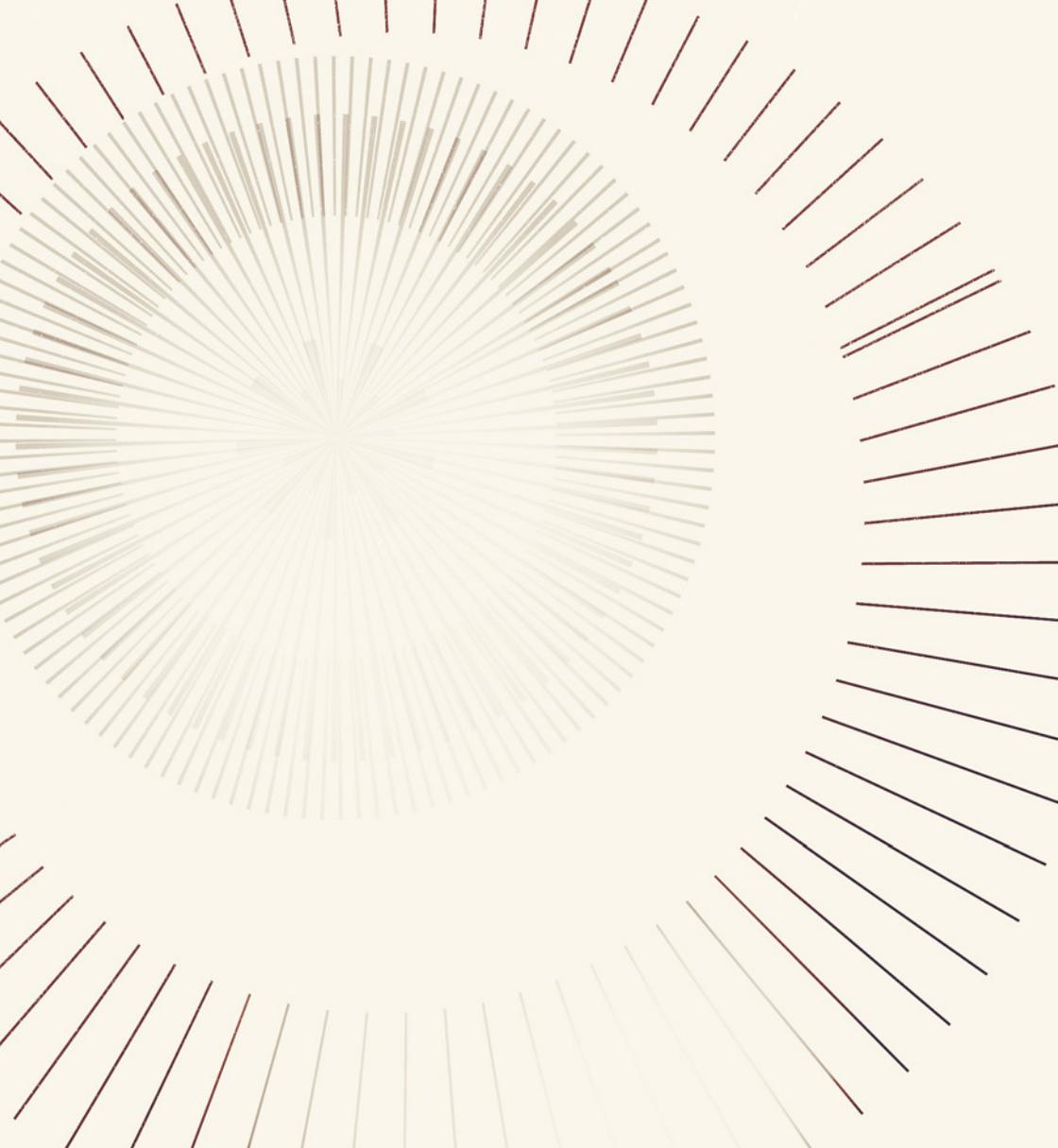
The background features a complex geometric pattern of thin, light-colored lines. A central circular shape is formed by these lines, with four small plus signs (+) arranged in a 2x2 grid inside it. The lines radiate outwards from this central area, creating a sense of depth and movement. The overall color palette is a soft, warm beige or light brown.

**NO SE
TRATA DEL
SUSPIRO,
SINO DE QUIÉN
LO PROVOCA.**



ELIJO AMAR

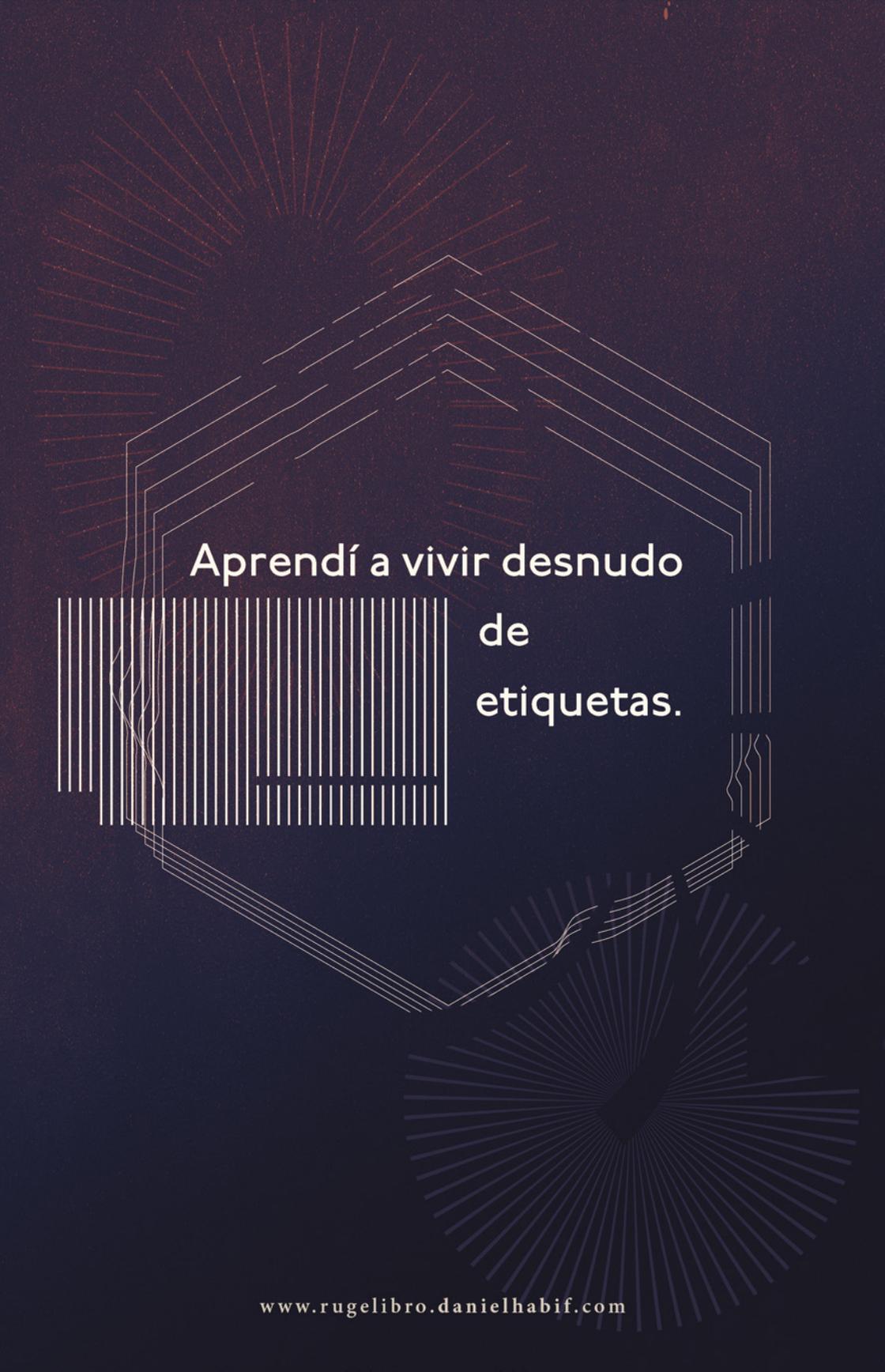
con todas sus
consecuencias.



**Hagamos
sonrojar
a la vida.**

VERSE EN
EN EL
ESPEJO

ON Y NO
EL RABAJARLE
ALA
ADAMIRADA
LAL
OJEFLEJO

The image features a dark, textured background. A central white line-art shape resembles a house with a gabled roof. Inside this shape, the text "Aprendí a vivir desnudo de etiquetas." is written in a clean, white, sans-serif font. To the left of the text is a vertical bar composed of many thin white lines. Above and below the house shape are sunburst patterns of thin white lines radiating from a central point. The overall aesthetic is modern and minimalist.

Aprendí a vivir desnudo
de
etiquetas.

QUEDA PROHIBIDO



DEJAR DE
SOÑAR.



TE

TRAJE

UN

POCO



DE

LO

QUE

QUEDA

DE MÍ.

•

Eres

de

quien

te

conoce

•

•

•

v u l n e r a b l e .

**SI SE
QUIEREN IR,
PÓNSELAS
FÁCIL.**



**SOLO
DIME
QUE
TE AMAS.**



**Cuando
sonríes**

no sale
el sol,
lo pones.

¡Ama!
ES MÁS
TARDE DE
LO QUE
CREES.

