lifestyle

Conferencia

Asciende

Guadalajara 2018

Regreso a clases de un

El comienzo de un nuevo año escolar está aquí. Lápices, crayones y cuadernos son importantes, pero la salud de tus hijos es la clave más importante para que este año escolar sea exitoso para toda la familia.

Levántate y Brilla

Establece una rutina matutina. Determina cuánto tiempo lleva cada tarea de la mañana para tu familia y agrega algo de tiempo adicional para percances. Lo mejor que puedes hacer es decirles a tus hijos cómo se desarrollará la mañana y luego dar un ejemplo.
El desayuno es una comida esencial del día y una gran oportunidad para encajar en algunos momentos familiares adicionales. Al seguir un cronograma, tus hijos desarrollarán habilidades de administración del tiempo que son vitales para vivir una vida lo más libre de estrés posible.

Recesos para ir al baño

Recuérdales a los niños lavarse las manos con frecuencia. Dado que el lavado de manos es la primera línea de defensa contra los gérmenes. Asegúrate de seguir estos tres sencillos pasos para asegurarte de que tus hijos conozcan la técnica adecuada:
• Usa agua tibia
• Enjabona las manos durante 20 segundos, entre los dedos, debajo de las uñas y en las muñecas, donde a los gérmenes no invitados le gusta pasar el rato, durante este tiempo invítalos a cantar el alfabeto
• Seca con una toalla limpia todo el tiempo.
Receso

Los niños mayores a 6 años necesitan al menos una hora de actividad física diaria. Las actividades comunes de recreo como la rayuela y el saltar la cuerda son una forma maravillosa de aumentar su ritmo cardiaco.
Tengan otro recreo cuando lleguen a casa de la escuela. Desafía a tus hijos a una carrera al aire libre o inicia un juego de futbol, así todos obtendrán un buen entrenamiento y establecerán la salud como un valor familiar.

a manera saludable

Por La Redacción

Hora de comer

Aunque los programas de almuerzos escolares están comenzando a desarrollar menús más saludables, la mejor forma de saber que tu hijo está recibiendo la nutrición adecuada es enviándolos con ella desde tu hogar.

- Evita las papas fritas y galletas pre empacadas. En cambio, envía bolsitas llenas de verduras del tamaño de un bocado, como zanahorias, pimientos verdes y apio.
- Dale vida al aburrido sándwich de mantequilla de cacahuate y mermelada de fresa poniéndolo en un waffle integral en lugar de pan blanco.
- Haz que el almuerzo sea divertido al poner una ensalada en un recipiente de plástico con un aderezo que se pueda verter y mezclar.

Hora de acostarse

Los niños en edad escolar necesitan de 10 a 11 horas de sueño todas las noches. La falta de sueño puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo que los niños sean más susceptibles a los virus que persisten en su salón de clases.

Los niños a menudo tienen dificultad para desconectarse de la tecnología antes de acostarse, así que mantén la televisión y la computadora fuera del dormitorio de preferencia. También evita darle cafeína a tu hijo durante el día. Mantén las habitaciones de los niños tranquilas, oscuras y frescas para crear un entorno centrado en el sueño y el descanso.

Muévelo

Otra forma de brindarles a tus hijos una nutrición óptima es hacerles un batido con Reliv Now® for Kids con LunaRich™ para una salud celular óptima. Incluso los comedores más quisquillosos obtendrán los nutrientes que necesitan para desarrollarse adecuadamente.

Enfocándonos en la salud de nuestros niños.

Por La Redacción

Octubre es considerado el mes de la Salud de los Niños, una observancia creada para concientizar sobre los problemas de salud que enfrentan los niños de hoy en día. Desafortunadamente muchos niños sufren de las epidemias de diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, problemas que solían ser muy poco frecuentes en los niños.

Los cambios en la sociedad y los malos hábitos de salud aumentan el riesgo de enfermedad de los niños. Considera éstas estadísticas:

En 1969, casi la mitad de los estudiantes caminaban o iban a la escuela en bicicleta. Hoy ese número se ha reducido a menos del 15%.

El 31.1% de los adolescentes utiliza una computadora para actividades que no son necesariamente tareas escolares (como videojuegos, o juegos de computadora) durante 3 o más horas en un día escolar promedio.

En la década de 1970, el 5% de los niños de EE. UU. de entre 2 y 19 años eran obesos, de acuerdo con definiciones de la CDC (Centros de Control y Prevención de Enfermedades por sus siglas en inglés), para 2008 casi el 17% de los niños eran obesos.

En México de acuerdo con las cifras proporcionadas por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en 2016 el 73% de la población adulta en México padecía sobrepeso u obesidad: 7 de cada 10 adultos, 4 de cada 10 jóvenes y 1 de cada 3 niños.

23.9 millones de niños de entre los 2 y los 19 años tienen sobrepeso u obesidad; 33% de los niños y 30.4% de las niñas.

Más del 30% de los niños comen comida rápida cualquier día de la semana. En 1900, tan sólo el 2% de las comidas se consumieron fuera del hogar. En 2010 el 50% de las comidas se hicieron fura de casa.

Menos del 4% de todos los niños cumplen con el estándar nutricional de 3 o más porciones de granos integrales al día.

Sólo el 8% de los niños de 5 a 14 años y el 4% de los de 15 a 19 años comen 2 o más tazas de fruta al día.

Menos del 2% de los niños cumplen con las pautas de 2.5 tazas de vegetales todos los días.

Según el Consejo de Alimentos Saludables de los Estados Unidos, las tazas de obesidad infantil se han triplicado en los últimos 35 años. Hoy, 3 de cada 10 niños tienen sobrepeso u obesidad (y para su información 7 de cada 10 adultos tienen sobrepeso o son obesos). Los investigadores incluso han encontrado un predominio de bebés con sobrepeso (0-2 años). Un estudio realizado en años pasados encontró que el 9.7% de los bebes de EE.UU. tenían un "alto peso para la longitud recostada" (una medida similar al IMC pero para los bebés). Y esto no está sucediendo sólo en EE.UU. sino en muchos países del mundo. A medida que otros países adoptaron el "estilo de vida occidental", las tasas mundiales de obesidad aumentaron un 82% en las últimas dos décadas.

Comida Rápida, Familia y Cerebro

La CDC descubrió que los adolescentes de EE. UU. en promedio obtienen aproximadamente el 17% de sus calorías diarias de pizza y otras comidas rápidas y niños más pequeños, alrededor del 9%. Las comidas rápidas, llenas de azúcares añadidos y almidones refinados (como el pan blanco y los productos de papa que instantáneamente se convierten en glucosa una vez que se ingieren) no sólo afectan la salud física, sino también el rendimiento mental. Un estudio en el Clinical Pediatrics encontró que los estudiantes de 5to grado que comieron la mayor cantidad de comida rápida obtuvieron una puntuación más baja en lectura, matemáticas y ciencia en 8vo grado. Dos tercios de los estudiantes de 5to grado que participaron en el estudio dijeron que habían comido al menos una comida rápida en la última semana y 1 de cada 5 dijeron que habían comido al menos cuatro comidas rápidas la semana anterior.

Las comidas que se consumen fuera del hogar son típicamente de menor calidad nutricional, contienen más calorías, grasa total, grasas saturadas, sodio, colesterol y menos fibra y micronutrientes que los alimentos elaborados en el hogar. Los Archivos de Medicina Pediátrica y Adolescente descubrieron que las comidas familiares están asociadas con un mejor desarrollo psicológico de los adolescentes. La investigación muestra que los niños que comen regularmente con sus padres obtienen mejores calificaciones, establecen relaciones más sanas y tienen más probabilidades de evitar problemas: 42% menos de probabilidades de beber alcohol, 50% menos probabilidades de fumar. Tristemente, en promedio, la mayoría de las comidas familiares sólo ocurren 3 veces a la semana, duran menos de 20 minutos y generalmente implican ver televisión y enviar mensajes de texto mientras cada persona tiene su propia comida del microondas.

Ahora es el momento de actuar.

Con las presiones diarias de nuestro estilo de vida acelerado, es difícil encontrar el tiempo y la energía para realizar los cambios necesarios para la salud y la de nuestras familias. Haz que el ejercicio sea divertido, encuentra actividades que todos disfruten al aire libre, juega voleibol en el patio trasero, emprende una nueva aventura y lleva a los niños a tomar una caminata. Busca lo que mueva a tu cuerpo y mantenga a tu corazón feliz.
Nada es mejor que una dieta rica en nutrientes provenientes de comida real. Pero somos humanos y la realidad es que lo más probable es que no logremos nuestros objetivos nutricionales todos los días. Reliv Now® for Kids puede ayudar a tu familia a cerrar la brecha en su nutrición. Contiene 26 vitaminas y minerales, 5g de proteína, LunaRich® con el poder de la soya, omega 3, fosfolípidos para el desarrollo celular y el poderoso extracto antioxidante de semilla de uva. Ahora es el momento de defender la salud de tu familia.

Características y Ventajas de Reliv Now for Kids

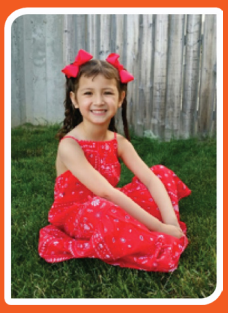
Característica: LunaRich® polvo de soya exclusivo de Reliv
Beneficios: has encontrado un avance nutricional científicamente diseñado para maximizar los beneficios de salud documentados de la soya.
Característica: Amplia base de nutrientes básicos y nutrientes avanzados.
Beneficio: ayuda a satisfacer las necesidades nutricionales de los niños para el crecimiento del cuerpo y el desarrollo de la mente, aumenta la energía y el rendimiento mental.
Característica: DHA un ácido graso Omega-3
Beneficios: proporciona un nutriente especial para el desarrollo y la función del cerebro, los ojos y el sistema nervioso central.
Característica: Fosfatidilserina y Fosfatidilcolina (PS Y PC)
Beneficios: es compatible con el desarrollo celular sano, la claridad mental, la memoria, el aprendizaje y la función cognitiva.
Característica: extracto de semilla de uva, un poderoso antioxidante.
Beneficio: protege contra los radicales libres que destruyen las células.
Característica: delicioso sabor a vainilla
Beneficio: a los niños les encantarán los batidos cremosos y saludables llenos de nutrición avanzada para alimentar su día.

Nota del Dr. Car Hastings

La conclusión es que demasiados niños están comiendo demasiadas calorías para sus estilos de vida sedentarios. Y demasiados niños tienen dietas fuera de balance que no les proporcionan los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. El mes de la salud infantil puede venir una vez al año, pero todos los padres saben que la difícil tarea de cuidar a un niño es un trabajo diario. Reliv fue construido por familias que reconocen el esfuerzo sobrehumano que se necesita para criar niños saludables. Es por eso que creamos Reliv Now for kids. Proporciona un gran impulso de vitaminas, minerales, micronutrientes y proteínas, y los niños adoran su sabor a vainilla. Es un ganar-ganar para los padres y sus hijos, y sus hijos se los agradecerán.
A tu salud,
Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico.

*Esta declaración no ha sido evaluada por la FDA. Los productos Reliv no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Zoe Alejandra Robles García, Sonora



Soy la mamá de Zoe y me encantaría compartir su testimonio. Mi hija tiene 6 años, el pasado verano fuimos de vacaciones a Gillete Wyoming USA y mis amistades y familia me platicaron sobre esta nutrición.
Mi hija desde los 2 años y medio ha padecido de estreñimiento, y eso siempre la tenía cansada, de verdad que el sólo hecho de ir al baño le enfadaba, asociaba el ir al baño con "una batalla", nada natural.
Empezó a tomar Now for Kids y cápsulas Lunarich, en dos días me sorprendí de que ir al baño ya no le era doloroso ni cansado. Tiene tomando los productos alrededor de 7 semanas y le encanta, veo que cada día se siente mejor, le gusta mucho su sabor y siempre está al pendiente de cuándo debe tomarlo y me recuerda cuándo debo prepararselo. Ella está encantada ya que también su cabello está creciendo más rápido y dice que pronto será Rapunzel. Doy gracias por haber encontrado estos productos que tantas mejoras han hecho en la vida de mi hija. Ustedes también dense la oportunidad de vivir un cambio con Reliv.

Rocío Peña, Arizona USA

El día 23 de Octubre del 2015 llegó Mateo a mi vida. A los 5 meses me confirman que él nació con un riñón poliquístico…pensé que mi mundo se derrumbaba, no sabía cómo sobrellevar esta situación, afortunadamente mi esposo siempre me ha apoyado y es sin duda el mejor papá. Una vez detectado el problema le diagnosticaron alta presión y comenzó a tomar medicamento y una dieta especial , sin embargo tengo que destacar que mi bebé siempre estaba quejándose por las noches, no dormía, siempre estaba llorando, incómodo, inquieto y con lento crecimiento, la pediatra ajustó su medicamento pero Mateo seguía igual.
Cuando nos presentaron la Nutrición Reliv después de la amplia información recibida, decidimos darle esta oportunidad a nuestro bebé, y ¡los cambios fueron increíbles!
Inmediatamente Mateo dejó de estar llorando, duerme casi toda la noche , está muy tranquilo, casi ya camina por sí sólo ,evacúa excelente, ha crecido bastante y en su última revisión su médico se sorprendió al ver que con su crecimiento no se había alterado la presión y por lo tanto no modificaría su medicamento (nos lo había advertido conforme nuestro hijo creciera iba a aumentar la dosis del fármaco).
En estos tres meses dando esta nutrición hemos visto un gran avance en nuestro hijo, sin duda ¡el mejor regalo que podemos darle a él!
"Todo puede cambiar si te das la oportunidad"

"Los puntos de vista y opiniones aquí expresados son estrictamente personales y no representan el punto de vista y/o declaraciones de Reliv Now de México S. de R.L. de C.V."

Piensa Saludable

Para ser Saludable

Un estilo de vida saludable no sólo se trata de hacer ejercicio y comer bien. Vivir sano y feliz comienza con una perspectiva mental fuerte y positiva. La salud mental y física van de la mano, y muchas personas luchan con su auto- concepto y autoestima. Cuando las personas no se sienten bien consigo mismas, pueden llegar al extremo de comer demasiado o no comer en absoluto. Un estilo de vida saludable se trata de equilibrio.

¿Qué pasaría si pudieras despertar todos los días con una sonrisa en la cara, agradecido por lo que el día tiene para ofrecer y listo para seguirlo? Todos tenemos la capacidad de hacer que eso suceda. A menudo nos enfocamos en proyectos del trabajo, problemas y trivialidades de otras personas, como las modas actuales, las celebridades, etc., poner atención hacia otras personas y cosas distrae nuestras mentes de enfocarse en nosotros mismos. Aquí es donde yace el problema. Debemos prestar más atención a nuestras mentes y cuerpos para mantenerlos saludables, sentir alegría y disfrutar de un verdadero aprecio por la vida.

"Las personas que tienen una mentalidad optimista pueden ser más propensas a participar en conductas saludables porque las perciben como útiles para lograr sus objetivos", dice Elizabeth Landau de CNN. Si estás contento y positivo acerca de la vida y las experiencias, es más probable que adoptes un estilo de vida que incluya comportamientos saludables. Entonces, ¿qué puedes hacer para mejorar tu salud mental y fomentar una mentalidad optimista?

1. Sonríe más. Sonreír es el signo de la felicidad. Los psicólogos dicen que incluso una sonrisa forzada es mejor que no sonreír. La sonrisa ha demostrado levantar tu espíritu instantáneamente. Entonces ¡a sonreír!

2. Cambia tu tono. Si te encuentras teniendo pensamientos negativos o temiendo ciertas situaciones. haz una lista de las cosas positivas que tienes que esperar. Encuentra lo bueno en cada situación ¡está ahí en alguna parte!

3. Asume la responsabilidad. Muy a menudo las personas culpan de sus problemas personales a otras personas o circunstancias. Tienes la capacidad de cambiar y hacer tu vida en lo que quieras que sea. No lo olvides nunca. ¡Simplemente deja de pasar por la vida y comienza a vivir!

4. Sé agradecido. Cuando las cosas se pongan difíciles, continua. Si alguna vez me siento decepcionada por algo, doy un paso atrás y pienso en todas maravillosas bendiciones en mi vida. ¡La lista nunca termina! Es muy importante estar agradecido por todo lo que tenemos. Nos recuerda que lo que tenemos no es tan malo después de todo.

5. Rodéate de personas positivas. Recuerdo que en la escuela, los padres y maestros decían: "tú eres con quien pasas el tiempo". ¡Tenían razón! ¿Cómo se puede ser positivo y optimista si te encuentras con gente que pierde el día frente al televisor? ¡Únete a un gimnasio o prueba una nueva clase de algo! Rodéate de personas positivas que te inspiren a amar tu vida y a ti mismo.

6. Obtén ayuda. Ver a un terapeuta o a un consejero a menudo es desaprobado por nuestra sociedad. Encuentro esto desafortunado. Los terapeutas y los consejeros están entrenados profesionalmente para ayudarnos a cada uno de nosotros a encontrar la luz interior, a amarnos a nosotros mismos y a disfrutar de nuestras vidas al máximo. No debería haber vergüenza en hacer lo que sea necesario para ser la mejor versión de nosotros mismos.

¿Cómo te mantienes feliz y disfrutas la vida al máximo? Comparte tus consejos con nosotros en nuestras redes sociales.

Los Mejores consejos de Tom para Construir a lo Grande.

por Tom Pinnock Presidente Ejecutivo de Ventas Reiv International

01

IDENTIFICA LO QUE QUIERES. El primer paso puede parecer obvio, pero es importante. ¿Es una casa, un trabajo nuevo, estar libre de deudas? Tal vez sea tener más tiempo libre, dinero para la jubilación o la universidad, o viajar por el mundo. Muéstrame una persona que desee mejorar su vida y la vida de otros, y te mostraré a un Distribuidor exitoso. Es una alegría estar alrededor de gente que sueña en grande y luego trabaja duro para hacer que sus sueños se hagan realidad.

02

SÉ UN PRODUCTO DEL PRODUCTO. La Salud comienza con una buena alimentación y ejercicio. Reliv hace la mejor nutrición en el mundo, y nuestra mayor oportunidad de tener una vida sana es comer menos, moverse más y tomar Reliv todos los días. En otras palabras, ser un producto del producto. Tú eres tu mejor publicidad, así es que deslumbra a todos con tu estilo de vida saludable

03

HAZ UNA LISTA.

Haz una lista de cuanta persona conozcas que quiera ganar más dinero, tener más salud o mantenerse saludable. Tu lista es tu camino directo al éxito y nunca deja de crecer. Al principio, aprovecha a los Distribuidores en tu Línea Ascendente para que te ayuden a hablar con esas personas. Hazlo en persona siempre que sea posible; si no se puede hazlo por teléfono. Cuando patrocines a alguien, ayúdale a hacer su propia lista y luego comienza a conversar con esas personas acerca de Reliv. A Mindy Jones, miembro del Salón de la Fama de Reliv. le gusta preguntar, "¿A quién conoces que quiera triplicar sus ingresos y duplicar su tiempo libre?" Eso es prácticamente todo el mundo, así que ponlos en tu lista.

Así que disfruta el viaje, hazlo sencillo, velo en grande y recuerda que ahora más que nunca es el momento de agrandar tu sueño Reliv.

04

HABLA CON LA GENTE ACERCA DE RELIV TODOS LOS DÍAS.

Una vez Robert Montgomery (Director General y de la Junta de Consejo de Reliv) me dijo que si le hablaba a cinco personas acerca de Reliv todos los días, me haría millonario. Y así lo hice y así sucedió. Tal vez no puedas hablar con cinco personas al día; no hay problema, pero asegúrate de elegir un número y cumplir con la tarea.

05

HABLA MENOS Y ESCUCHA MÁS.

A menudo los nuevos Distribuidores se intimidan por lo que deben decir. ¡No hay problema! Habla con las personas como si estuvieras hablando de una buena película o un restaurante, y habla desde el corazón. Creo que puedes patrocinar más personas en una semana si demuestras interés en ellas, que en un año tratando de que se interesen en ti.

06

CONECTA A LAS PERSONAS CON LAS HISTORIAS.

Una vez que hayas captado el interés de una persona, comparte con ella las historias de salud y de negocio. Esto puede ser tan simple como conectarla por teléfono con otro Distribuidor, llevarla a un evento Reliv o hacer que escuche una conferencia telefónica sobre historias Reliv. Recuerda, estás en el negocio por ti mismo, pero no estás solo. Todos nos apoyamos mutuamente en Reliv, y compartir historias es la forma más efectiva de hacerlo.

07

APROVECHA LOS EVENTOS RELIV.

Mi experiencia me dice que somos más poderosos como grupo que por nosotros mismos. Es por eso que siempre me han gustado los eventos de Reliv: Reuniones de los martes y sábados, Escuelas de Capacitación para Masters Afiliados, webinars, conferencias telefónicas y podcasts, presentaciones en casas y conferencias. Los Distribuidores que conectan a sus equipos a estos eventos van camino a la cima.

08

USA LAS HERRAMIENTAS RELIV.

Por último, utiliza las herramientas de Reliv para ayudarte con estos sencillos pasos. Nuestros materiales impresos, recursos en línea y videos son los mejores en la industria. (Es decir, ¿has visto el nuevo video "No sobrevivas. ¡Vive con Reliv!"?) Las herramientas funcionan, pero sólo si las utilizas.

Cómo el compromiso te ayudará a triunfar.

Por Ryan Montgomery,
CEO Reliv International.

La comunicación efectiva es una herramienta impactante e intangible que marca los resultados de una empresa de las demás. Sí, nuestra línea de productos y nuestro plan de marketing nos hacen únicos, pero vivimos en una era con múltiples canales de comunicación que pueden difuminar las líneas. Al utilizar el canal correcto y la comunicación efectiva, el compromiso aumenta drásticamente y, finalmente somos mejores creadores de redes.
La vida solo se ha intensificado desde que comencé en Reliv hace dos décadas. Parece que ahora hay más comunicaciones perdidas que nunca, lo que lleva a una falta de compromiso en nuestra comunidad.
Asegúrate de estar conectado de todas las formas con Reliv:

Correo electrónico* ● *Redes sociales* ● *Blog* ● *Podcast

Blog* ● *Lifestyle* ● *Página web* ● *¡Y más!

Esta lista demuestra la increíble ventaja que tenemos al acceder a la tecnología actual. Sin embargo, las comunicaciones todavía no llegan a nuestro público objetivo debido a la falta de compromiso. Entonces, ¿quién tiene la culpa? ¿El comunicador no es efectivo o el oyente está siempre ocupado?
La respuesta es probablemente un poco de ambas cosas en cada compañía. En Reliv, estamos comprometidos con un enfoque simplificado y esto aplica a nuestras comunicaciones. No queremos enviar demasiados mensajes que las personas no puedan seguir, y ciertamente no queremos dejar de comunicar algo tampoco. Soy un creyente de la sobre comunicación como empresa, porque un mensaje necesita ser escuchado más de una vez para que sea asimilado…¡seis veces dicen los psicólogos! Lo que significa que todos debemos ser mejores oyentes y receptores.
En nuestro negocio, el compromiso con tu línea ascendente y descendente es primordial, pero también es importante interactuar con el Corporativo de Reliv. Asegúrate de activar todos los canales mencionados anteriormente. Mantenerte conectado con las comunicaciones corporativas es la única forma de saber qué está pasando. Suscríbete para recibir correos electrónicos, síguenos en redes sociales y navega por el sitio web para que sepas dónde encontrar todas las herramientas de capacitación para el éxito empresarial que necesitas. Estar involucrado te mantiene informado de las promociones vigentes y lo que viene en el calendario de eventos. La información es el rey, y el compromiso es la llave que abre la puerta de la información.

Como siempre, te alentamos a que nos envíes tus ideas para ayudar a Reliv a mejorar la comunicación y qué consejos sugieres para que los Distribuidores se mantengan comprometidos. ¡Coméntalo en tu plataforma de comunicación favorita!

Negocio

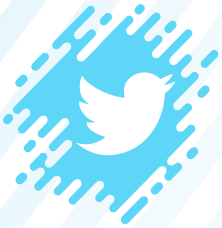
Por Michaela Bukaty, Coordinador de Redes Sociales Reliv Int.

¿Cuál es la diferencia entre las diferentes Redes Sociales?

Las redes sociales puedes ser una fuerza aterradora de la naturaleza. Cada plataforma de redes sociales también es diferente ¡lo que lo hace aún más aterrador!

Facebook

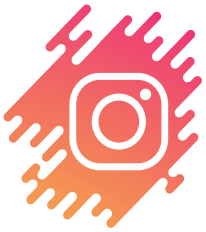
Es probablemente la plataforma con la que estás más familiarizado, y es uno de los canales más populares. Facebook trata de conciencia de marca, mostrar tu estilo de vida personal, compartir información con tus amigos y seguidores, etc. Facebook también es el lugar perfecto para el servicio al cliente y la construcción de relaciones. Es increíblemente fácil interactuar con tus seguidores o miembros del grupo en Facebook simplemente presionando el botón de "me gusta" o haciendo un comentario.



Twitter

Es mucho más una fuente de información de noticias rápidas. Este es el lugar para breve propaganda, mensajes inspiradores, consejos de negocio, actualizaciones de negocios y para relacionarse con otras empresas.

Instagram



Es 100% visual. Para tener éxito en Instagram, debes compartir contenido visualmente atractivo que muestre tu marca de una manera auténtica y hermosa. Todas las imágenes deben ser de alta calidad y atractivas para el público. Esta es una de mis plataformas favoritas para mi vida personal porque ¡me encanta tomar fotos!

LinkedIn

Es solo para contenido profesional o comercial. Puedes tener éxito al compartir artículos y establecer la credibilidad de tu empresa. ¡Este no es el lugar para compartir las fotos de tus hijos! Sólo publicando contenido profesional es que mejorará la imagen de tu marca.

Pinterest

Es una plataforma divertida para compartir ideas para un estilo de vida Reliv. Puedes compartir consejos de negocio, ideas para llevar una oficina desde tu hogar, consejos de acondicionamiento físico, recetas de batidos, recetas de comida saludable y mucho más. ¡Esta es una plataforma con la que puedes divertirte y hacerla tuya!

Cada plataforma tiene su propia personalidad, así que tómate tu tiempo y concéntrate en una sola antes de ramificarte en otra. Es importante ser lo mejor que puedes ser en una cosa en lugar de expandirse demasiado.

5 formas de desarrollar tu liderazgo
Si sientes que no tienes 'madera' de líder, cultiva estas cualidades que te distinguirán como la cabeza de tu empresa

Un líder es una persona que posee la capacidad de atraer y relacionarse con sus pares, influyendo en las mentes de las personas que trabajan con él.
Es importante que la cabeza de la empresa tenga la capacidad de incentivar, gestionar, motivar y evaluar a un grupo o equipo, entusiasmando a alcanzar un objetivo.
Cuando la estructura de un negocio crece, se debe mantener una perspectiva clara para que la empresa funcione bajo los valores y las metas que rigen a la compañía para lograr el éxito esperado.
Para llevar a cabo esta tarea que no es fácil de conseguir, existen ciertas características que deben desarrollar las personas que ejercen el liderazgo en una organización. Conoce las principales.

Tener claridad

La función de líder obliga a asegurarse de crear y mantener una idea clara y atractiva para sus clientes que permita diferenciarse de la competencia.
Esta característica permite que la idea central del negocio persista vigente, manteniendo el posicionamiento adecuado de la marca entre los compradores.
Además, sólo sabiendo con certeza qué es el negocio y qué se espera de él se pueden definir estrategias, basándose en objetivos.

Planeación y adaptación

Al estar pendiente de los cambios o tendencias podrás planear los ajustes correspondientes que sean necesarios para el negocio y que evitarán que te quedes rezagado en un futuro.
Es necesario que el líder sepa adaptarse e incluso adelantarse a los cambios, de otra manera no podrá mantenerse a la vanguardia del tan movible mercado.

Desarrollo del personal

Ofrecer oportunidades de crecimiento y desarrollo a tus colaboradores favorecerá en gran medida al negocio ya que permitirás que ellos se especialicen aún más en determinadas áreas para luego implementar esos conocimientos en la organización.
Identifica bien a cada miembro de tu equipo, preocúpate por sus intereses y por ellos mismos, esto a te servirá para saber a quién te conviene retener y disminuir la fuga de talento.
Debes tener muy bien definida la manera de comunicarte con ellos. Evita cualquier tipo de arrogancia y crea un ambiente de confianza donde tu equipo se sienta libre de hacer sugerencias y compartir problemas.

Retroalimentación

Asegúrate de ser un líder que corrige los errores o percepciones incorrectas mediante la promoción de acciones correctivas oportunas.
Abre la mente y sé más receptivo respecto de lo que sucede en el entorno y en el personal. La perfección continua es clave para ser un buen líder.
Haz juntas periódicas en donde todos tus colaboradores participen. Escucha sus ideas y sus propuestas, seguramente en ellas encontrarás buenas soluciones y estrategias.
Recuerda que tus colaboradores son las personas que día a día están en contacto con los clientes y que, por tanto, pueden aportar muy buenas alternativas para cautivarlos.
Si tu equipo presenta alguna queja o tiene algún problema, asegúrate de que se resuelva. Es primordial para ser líder el ser considerado como alguien que es capaz de arreglar las cosas y llevar al equipo al éxito.

Brindar apoyo

Los líderes tienen la capacidad de dar apoyo emocional a aquellas personas que lo necesitan. Además, son conscientes de que ellos son los responsables de su grupo de trabajo y, por tanto, de conseguir las metas establecidas.

Reconocer el trabajo de tus colaboradores aportará a incentivar el trabajo en equipo y a motivarlos, lo que aumentará su productividad.
Según Best Place to Work, la clave para que una empresa sea considerada como tal reside en la confianza que tienen los empleados en su líder.