



CÓMO DESARROLLAR **UNA SUPERMEMORIA Y APRENDER COMO UN GENIO**

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA LA MASTERCLASS
CON JIM KWIK

BIENVENIDO A TU CUADERNO DE EJERCICIOS PARA LA MASTERCLASS

5 consejos para aprovechar al máximo esta Masterclass

1. Imprime esta guía antes de la Masterclass, para tomar notas mientras escuchas. También puedes descargarla y teclear directamente en el PDF para ahorrar papel.
2. Revisa el contenido de esta guía antes de la Masterclass para que sepas qué esperar, y puedas dedicar tu tiempo antes, durante y después de la Masterclass para completar las actividades.
3. Puedes pausar el vídeo de la Masterclass para tomar notas o completar los espacios en blanco, haciendo clic en el vídeo.
4. Piensa la manera más rápida de aplicar los secretos revelados en esta sesión, para mejorar tu memoria y acelerar tu aprendizaje.
5. Durante la Masterclass, usa el espacio del lado derecho para escribir TODAS las ideas e inspiraciones interesantes que tengas mientras escuchas; de esa forma no te perderás la información más relevante para ti.

"Si el conocimiento es poder, aprender es tu superpoder"

- Jim Kwik

QUÉ ESPERAR

Tabla de contenido

PARTE 1: EJERCICIO PRE-MASTERCLASS

- Establece tus intenciones antes de la Masterclass.

PARTE 2: CÓMO DESARROLLAR UNA SUPERMEMORIA Y APRENDER COMO UN GENIO

- Técnica 1: Metaaprendizaje.
- Técnica 2: Rutina matutina para un rendimiento cerebral óptimo.
- Técnica 3: Las 10 claves para un Supercerebro.

PARTE 3: PRUEBA TU CONOCIMIENTO

- Fortalece tu aprendizaje después de la Masterclass completando un cuestionario.

PARTE 4: EJERCICIO

- La técnica "CHÉVERE" de Jim para recordar nombres.

PARTE 5: REFLEXIÓN

- Crea conciencia al hacerte preguntas poderosas.

PARTE 6: TESTIMONIOS E HISTORIAS DE ESTUDIANTES

- Lee lo que otras personas dicen sobre Jim Kwik.

PARTE 1: EJERCICIO PRE-MASTERCLASS

Comienza con la intención

Escribe y establece tus intenciones positivas aquí. ¿Cuáles son tus intenciones al asistir a esta Masterclass? ¿Qué esperas llevarte al finalizar la clase?

Si quisieras aprender cualquier habilidad o tema más rápido, o convertirte en un maestro en cualquier cosa, ya sea Mandarín, música, artes marciales o marketing, ¿Qué sería?

“No se trata de lo inteligente que seas, sino de cómo eres inteligente”

- Jim Kwik

PARTE 2

CÓMO DESARROLLAR UNA SUPERMEMORIA Y APRENDER COMO UN GENIO

Sigue la Masterclass y completa los espacios en blanco. Puedes usar el margen derecho para escribir notas adicionales.

Técnica 1: Metaaprendizaje

Antes de aprender cualquier cosa, necesitas aprender a _____.

El conocimiento no es solo poder, el conocimiento es _____.

No hay habilidad más importante que tu habilidad para _____,
_____ y _____.

No te pagan por tu poder muscular, te pagan por tu poder _____.

La mentira más grande que nos enseñaron a todos es que nuestra inteligencia,
nuestro potencial, nuestro poder son _____.

_____ habilidad nº1 en el protocolo de negocios.

Puedes mejorar drásticamente tu vida si expandes tu capacidad de _____.

Técnica 2: Rutina matutina para un rendimiento cerebral óptimo

Primero, creamos nuestros hábitos, luego nuestros hábitos nos crean a nosotros.
Las personas más exitosas crean hábitos de _____.

Si ganas la mañana puedes ganar el día. Entonces, lo primero que debes hacer
es _____ tus _____. Lo segundo, hacer la cama.

Los otros ocho hábitos son:

- | | |
|---|------------------------|
| 3. Cepillarse los dientes con la _____; | 7. Escribir un _____; |
| 4. _____; | 8. Smoothie de _____; |
| 5. Una ducha _____; | 9. _____; |
| 6. Té para el _____; | 10. Práctica de _____. |

Una vida equilibrada incluye tres cosas: práctica de meditación, hacer ejercicio,
pero también optimizar tus estados _____.

Técnica 3: Las 10 claves para un Supercerebro.

¡Es tiempo para un ejercicio divertido! Escucha la explicación de Jim y escribe las claves cuando te dé la señal.

Las 10 claves para un Supercerebro son:

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. Una buena _____; | 6. Un _____ limpio; |
| 2. _____ tus PENAS; | 7. _____; |
| 3. _____; | 8. Protección _____; |
| 4. _____ cerebrales; | 9. Nuevos _____; |
| 5. Un grupo de compañeros _____; | 10. _____ del _____. |

¿Cuántos recordaste la primera vez? Escribe el número aquí _____.

¿Cuántos recordaste justo después de aprender la técnica? Escribe el número aquí _____.

Una de las claves para una mejor memoria es comprender el poder de las _____ y cómo nos ayudan a almacenar información.

Información + _____ = Memoria a largo plazo

**LA 2ª PARTE DE TU GUÍA HA TERMINADO.
PUEDES DEJARLA A UN LADO HASTA EL FINAL
DE LA MASTERCLASS.
¡DISFRUTA DEL RESTO DE TU CLASE!**

PARTE 3: PRUEBA TU CONOCIMIENTO

Completa esta prueba después de la Masterclass para fortalecer tu aprendizaje.

1. Jim mencionó al comienzo de la Masterclass que a todos nos enseñaron una mentira. ¿Cuál es?

2. ¿Cuál es la habilidad nº1 del protocolo de negocios?

3. Jim te enseñó las 10 claves para un Supercerebro. Enumera tantas como puedas recordar...

1. Una buena _____;

2. _____ tus PENAS;

3. _____;

4. _____ cerebrales;

5. Un grupo de compañeros _____;

6. Un _____ limpio;

7. _____;

8. Protección _____;

9. Nuevos _____;

10. _____ del _____.

4. ¿Cuáles son dos de las palabras más costosas que puedes decir?

5. ¿Cuál es la fórmula para la memoria a largo plazo?

6. ¿Cuáles son las 3 prácticas que necesitas para tener una vida plena y equilibrada?

PARTE 4: EJERCICIO

Sigue el ejercicio y llena los espacios en blanco para una mayor retención. Prueba la técnica "Chévere" de Jim para recordar nombres y sorprenderte con los resultados.

Todo lo que necesitas hacer para recordar los nombres es decirte a ti mismo: sé "CHÉVERE".

La **C** significa _____. Debes eliminar la conversación mental, tú puedes _____.

La **H** significa _____. Utiliza el nombre en la _____.

La **E** significa _____. Entonces, todo lo que necesitas es _____ el nombre de la persona.

La **V** significa _____ el nombre. Crea una _____ visual en el contexto de la conversación.

El **E** significa _____. Cuando conoces a alguien por primera vez, puedes hacer preguntas sobre su _____.

La **R** significa _____. Repite el nombre de _____ a la persona, y úsalo en la conversación varias veces.

Y finalmente, la **E** significa _____. Necesitas estos pasos y _____ la conversación usando el nombre.

Como práctica divertida, puedes tomar los nombres más importantes en tu país y convertirlos en una _____.

PARTE 5: REFLEXIÓN

Las preguntas correctas pueden estimular tu subconsciente para darte las respuestas correctas. Así que pregúntate... (Usa una hoja más de papel, si la necesitas).

1. ¿Cómo sería tu vida si te despertaras cada mañana y supieras exactamente qué tienes que hacer para funcionar a pleno rendimiento durante el día?

2. ¿Qué importancia tiene para ti tener tan buenas ideas y memoria, que aumente tu rendimiento en tu trabajo, tu carrera tome impulso y tu salario crezca?

3. ¿Cómo sería tener una mejor salud cerebral para reducir las probabilidades de enfermedades relacionadas con el envejecimiento?

4. ¿Cómo se verían afectadas tus relaciones si pudieras recordar nombres, caras y datos con facilidad, y la gente te recuerde como la persona que los hizo sentir especiales?

5. ¿Cuál es lo primero que puedes hacer en este momento para demostrar que estás dispuesto/a a elevar tu memoria y tu capacidad de aprender más rápido?

¡GRACIAS por unirte a la Masterclass de Jim Kwik!



Para llevar tu aprendizaje al siguiente nivel, visita **http://bit.ly/jimkwik_quest** para obtener información sobre el notable programa de Jim para liberar tu cerebro de todas las limitaciones.

PARTE 6: TESTIMONIOS E HISTORIAS DE ESTUDIANTES

"El entrenamiento de Jim es increíble"



"El entrenamiento de Jim es increíble. Leo más rápido gracias a Jim. Tengo una mejor memoria gracias a él. Me encanta lo que hace. Compra su curso: cambiará tu vida en formas que no te puedes imaginar."

~ Brendon Burchard

Entrenador en Desarrollo Personal y Marketing, y Autor de Éxitos de ventas n° 1 del New York Times

"Jim lo hace fácil, rápido y eficiente"



"Jim lo hace fácil, rápido y eficiente. Con esto te recordarás a ti mismo que puedes aprender cualquier cosa que necesites."

~ Brian Tracy

Presidente y CEO de Brian Tracy International, y Autor de Éxitos de ventas

"No hay nadie en quien yo tenga más confianza que en Jim"



"No hay nadie en quien confíe más que en Jim Kwik y sus programas para optimizar el desempeño cerebral. "

~ Dr. Daniel Amen

Autor de Éxitos de Ventas del New York Times, "Cambia tu Cerebro, Cambia Tu Vida"

"La habilidad de aprender cualquier cosa es una ventaja poderosa y distintiva en el mundo de los negocios"



"Aprender es el superpoder de Jim. La habilidad de aprender cualquier cosa es una ventaja poderosa y distintiva en el mundo de los negocios. Es lo que permite el éxito en un mundo que cambia rápido y constantemente."

~ Revista Forbes

"Muchas gracias a Jim Kwik y a todo su equipo por las mentes que están creando"



"Muchas gracias a Jim Kwik y a todo su equipo por las mentes que están creando y por cómo están permitiendo a las personas a cambiar el mundo y a comprometerse a construir un planeta mejor."

~ Peter Diamandis

CEO de XPRIZE y Presidente de la Singularity University

"¡He aprendido mucho sobre cómo aprender!"



"¡Qué gran Desafío! Jim es un gran maestro. ¡He aprendido mucho sobre cómo aprender! La gente siempre ha dicho que tengo una gran memoria, sin embargo, estaba usando una forma de aprender muy obsoleta y esta es una actualización total. ¡Recomiendo este curso a cualquiera que quiera aprender a aprender! "

~ Ronnie Baird, Nuevo México, EE. UU.

"Supercerebro definitivamente hizo que valiera la pena mi inversión"



"Amé el Desafío del Supercerebro de Jim [...] estoy por cumplir 50 años y quería mejorar mi memoria. Al ser coach profesional, quiero dar charlas y conferencias sin usar notas de apoyo, quiero poder leer más rápido para poder leer todos los libros en mi lista, y quiero recordar nombres cuando voy a eventos o estoy impartiendo un taller. Estas cosas son importantes para mi, y con el trabajo de Jim he podido implementar sus técnicas. Supercerebro definitivamente hizo que valiera la pena mi inversión."

~ Jennifer Remland Alembik
Life Coach Profesional, EUA

"A mis hijos les encantó"



"A mis hijos les encantó. Espero que puedan usar las habilidades y los conocimientos adquiridos y lograr la mejor versión de ellos mismos".

~ Husaini Ujang, Malasia

"Estoy orgullosa de ser parte del Desafío de Jim"



"Todavía estoy orgullosa de ser parte del Desafío de Jim y las mejoras en mi memoria me ayudan bastante. Raramente olvido "escribir" el nombre de la gente en su frente, o "fijar" listas en mi cuerpo, como post-it ilimitadas. La rutina matutina es parte de mi vida, incluso si cambio mi jornada de trabajo por el baile... He aprendido a pensar diferente. ¡Muchas gracias por la experiencia inolvidable que compartió con nosotros!

~Cristiana Strepparola, Italia

Para más detalles sobre el **Desafío del Supercerebro**, visita:
http://bit.ly/jimkwik_quest